

## **NEWSLETTER BPCO**

### **IMPORTANZA DEGLI EROGATORI NELLA TERAPIA INALATORIA DELLA BPCO**



In questa sempre più diffusa malattia tutte le Linee Guida attribuiscono grande importanza alla terapia inalatoria sia per la notevole efficacia che per l'ottima tollerabilità in quanto, con basse dosi di farmaco, è possibile ottenere una marcata azione locale senza, peraltro, effetti collaterali di rilievo, a meno di esagerare coi dosaggi o di praticarla in soggetti con particolari problematiche cliniche.

Attualmente sono disponibili terapie sempre più potenti la cui efficacia però è condizionata dal fatto che una sufficiente dose di farmaco raggiunga le vie aeree inferiori. Gli erogatori servono appunto a permettere tutto ciò, ma richiedono sempre una tecnica corretta.

Un erogatore inadeguato o una tecnica non corretta impediscono al farmaco di raggiungere i siti di elezione e di esplicare pertanto l'effetto terapeutico.

I sistemi di erogazione (devices) sono principalmente costituiti da :

- ✓ Nebulizzatori ( pneumatici, ad ultrasuoni )
- ✓ Inalatori (aerosols dosati, inalatori di polvere secca)

#### A. Nebulizzatori (chiamati comunemente apparecchi di aerosol)

Per una ottimale aerosolizzazione è necessario :

- ✓ inserire nell'ampolla 4-5 cc. di soluzione e/o sospensione
- ✓ scuotere bene i flaconi prima di inserire i farmaci (se in sospensione)
- ✓ usare il boccaglio
- ✓ respirare normalmente senza fare respiri profondi
- ✓ dopo l'utilizzo detergere sempre l'ampolla con acqua e periodicamente sterilizzarla.

In generale sono da preferire i Nebulizzatori Pneumatici in quanto maggiormente efficienti.

I Nebulizzatori ad ultrasuoni peraltro, se da un lato hanno maggiore portata (e quindi sono più rapidi), dall'altro possono alterare la struttura molecolare di alcuni farmaci (i cortisonici in sospensione in particolare) e sono pertanto in genere poco consigliati nella terapia della BPCO

#### B. Aerosols dosati ( MDI ) ( chiamati comunemente bombolette spray )

Sono costituiti da una bomboletta all'interno della quale il farmaco si trova in sospensione o in soluzione con varie sostanze tra cui un propellente. È necessaria un'ottima coordinazione mano-respiro in quanto il paziente deve spruzzare subito dopo avere iniziato ad inalare (quando questo non è possibile è utilissimo l'uso del distanziatore ).

Successivamente bisogna continuare ad inalare in modo lento e costante fino al massimo, dopodiché è necessario trattenere il respiro per 10 secondi onde permettere al farmaco di distribuirsi su tutto l'albero bronchiale periferico.

### C. Inalatori di polvere secca (DPI)

Le polveri sono costituite da un carrier (solitamente Lattosio) rivestito del farmaco micronizzato in particelle. Per un'ottimale inalazione è necessario espirare completamente badando a non indirizzare il respiro verso la valvola in quanto le polveri sono igroscopiche e col vapore acqueo si ingrandiscono troppo. Successivamente il paziente deve inalare velocemente (il flusso necessario varia in base al tipo di device) fino al massimo allo scopo di scindere il farmaco dal carrier. Indi anche in questo caso bisogna trattenere il respiro per 10 secondi.

Ai fini di una corretta terapia inalatoria i pazienti possono essere distinti in collaboranti e non collaboranti. I collaboranti avranno maggior beneficio con gli inalatori in quanto questi sono nettamente più efficienti rispetto ai nebulizzatori. È chiaro che i non collaboranti non potranno invece avvalersi degli inalatori soprattutto per la incapacità di inspirare profondamente e/o per l'impossibilità di trattenere il respiro per 10 secondi. In questo caso sarà necessario ricorrere ai Nebulizzatori che non richiedono alcuna partecipazione da parte del paziente dovendo quest'ultimo solo respirare normalmente.

In confronto agli inalatori il vantaggio è pertanto che gli apparecchi di aerosol non necessitano di una corretta tecnica da parte del paziente e sono pertanto adoperabili da chiunque ma vi sono parecchi svantaggi tra i quali minore efficienza, minore portabilità, maggiore manutenzione, molto maggiore durata della erogazione, necessità di corrente elettrica, costo ecc. e pertanto come già detto prima sono da riservare solo ai pazienti non collaboranti (frequenti purtroppo e per vari motivi nella BPCO).

Per quanto riguarda i pazienti collaboranti sarebbe auspicabile che qualcuno (preferibilmente il medico prescrittore) insegnasse al paziente in modo pratico l'uso corretto dell'inalatore e ne controllasse ogni tanto la correttezza della tecnica.

In conclusione la terapia inalatoria nella BPCO è un utilissimo presidio terapeutico che, oltre all'efficacia dei farmaci inalati, non può assolutamente prescindere da un uso corretto dei vari sistemi di erogazione con speciale riguardo alle diverse tipologie di pazienti.



**Mario Giuseppe Alma**

Già Direttore Struttura Complessa di Broncopneumologia  
Azienda Ospedaliera San Camillo-Forlanini Roma



## ***IV EDIZIONE DEL PREMIO TAORMINA GOLD 2018***



Si è celebrata a Taormina lo scorso 8 luglio 2018 la quarta edizione del Premio Taormina Gold Award, rivolto a personaggi “eccellenti”, che si sono contraddistinti nel corso del tempo in vari settori, dal campo industriale a quello economico nonché in quello scientifico. In campo medico, il premio è stato assegnato al **Dott. Alfio Pennisi**, Responsabile del servizio di Fisiopatologia Respiratoria del Centro di Riabilitazione Mons. Giosuè Calaciura di Biancavilla (Catania) e Vicepresidente dell’Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus.

Nel corso degli anni il Dott. Pennisi, assieme al suo team è riuscito a regalare alla sanità siciliana una valida alternativa nell’ambito della riabilitazione respiratoria, invertendo la tendenza dei cosiddetti viaggi della speranza verso il “continente”, da parte dei pazienti bisognosi di cure riabilitative. Infatti, frequenti sono i ricoveri che dal centro sud pervengono a Biancavilla, dove trovano una struttura moderna, accogliente ma soprattutto dotata di una organizzazione medica multidisciplinare altamente professionale.

Nel corso della premiazione, il Dott. Pennisi, ha sottolineato l’impegno che da maggio 2018 in poi ha contratto con la nostra Associazione, ricoprendo il ruolo di Vicepresidente, affermando come assieme al Presidente Dott. Salvatore D’Antonio, in intesa con tutto il Consiglio Direttivo e con i soci in condivisione, si è evidenziata la voglia di dare sempre più voce e visibilità ai pazienti affetti da BPCO.

In Sicilia, i pazienti affetti da malattie ostruttive, lamentano a gran voce, la necessità di essere seguiti in maniera più esaustiva, dagli accessi presso ambulatori di pneumologia, sempre più carenti, ai ricoveri presso reparti di medicina o specialità affini tenendo conto della riduzione dei posti letto in campo respiratorio.

Grazie, all’Associazione, i pazienti siciliani, avranno la possibilità di confrontarsi ed essere loro stessi propositivi, circa l’esigenza delle loro eventuali necessità.



**PESCARA, 30 GIUGNO 2018**  
**CONVEGNO “APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO,  
BRONCOPNEUMOPATIA CRONICA OSTRUTTIVA”**



Il giorno 30 Giugno 2018 presso l’Aula biblioteca dell’Ospedale Santo Spirito di Pescara si è tenuto un interessante convegno che ha visti partecipi medici, l’Associazione Italiana Pazienti BPCO, l’Associazione Pazienti Apnoici, pazienti BPCO, pazienti OSA ed esperti a confronto.

Dopo il saluto delle autorità locali, del primario dell’UOC di Pneumologia di Pescara - Dott. Luigi Mosca, del Presidente Nazionale dell’Associazione Italiana

Pazienti BPCO Onlus - Dott. Salvatore D’Antonio, del Presidente Pazienti Apnoici Italiani - Dott Luca Roberti, del Coordinatore della Sezione di Pescara dell’Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus - Sig. Ettore Aromatario, si sono succedute diverse relazioni tenute dagli esperti sul tema del tabagismo, dei fattori di rischio per la BPCO, per l’OSA, con un confronto finale tra operatori sanitari e pazienti molto interessante e partecipato.

È stato inoltre dedicato spazio a tavole rotonde, discussione e di dimostrazione pratica, quest’ultima guidata dal Tecnico di Fisiopatologia Respiratoria UOC Pneumologia di Pescara, Dott. Pierpaolo Proserpi, di come gestire le protesi ventilatorie e i “device” a domicilio.

Come è emerso nel corso della giornata informativa, queste due patologie (BPCO E OSA) avranno un impatto crescente nei prossimi anni sulla qualità di vita e sulla mortalità, anche a causa dell’aumento dell’inquinamento atmosferico, del fumo di tabacco e dell’obesità. È quindi fondamentale anche il ruolo della prevenzione, strettamente legata ad una collaborazione continuativa ed efficace tra tutte le figure professionali e anche con le istituzioni.

Il Dott. Salvatore D’Antonio ha sottolineato l’importanza delle Associazioni dei Pazienti e di quanto sia fondamentale conoscere la storia della BPCO, l’influenza di questa patologia sulla famiglia, i limiti che causa nello svolgimento delle attività quotidiane o nelle relazioni professionali, sociali e familiari. Alla luce di questo, si è complimentato con il Dott. Luigi Mosca che è riuscito ad aprire una sezione dei Pazienti BPCO anche a Pescara. Questi concetti sono stati sottolineati anche dal Dott. Luca Roberti, Presidente dell’Associazione Pazienti Apnoici; il Dott. Roberti inoltre ha ribadito quanto la suddetta Associazione si proponga d’aiuto nel supportare il paziente in tutte le fasi della malattia (l’OSA) e nel corretto iter burocratico (domande di invalidità, commissione medico locali, rinnovo di patenti, bonus energetico, ecc.). Nel suo intervento, la Dott.ssa Antonella Spacone, Dirigente Medico dell’UOC di Pneumologia di Pescara e Referente Medico Responsabile della Sezione Territoriale di Pescara dell’Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus, ha tenuto a sottolineare oltre l’importanza del team multidisciplinare (medico, personale infermieristico, fisioterapisti, colleghi di altre discipline) nella gestione delle due patologie, anche e soprattutto il ruolo fondamentale del caregiver domiciliare e del rinforzo delle “alleanze e della collaborazione stretta con i pazienti e le loro famiglie”.

Il convegno ha avuto una grande partecipazione di pubblico, con oltre 130 intervenuti.

Tali eventi sono importanti per migliorare sia la conoscenza delle patologie ma anche per far sentire più uniti paziente e personale sanitario: medici, fisioterapisti e personale tecnico e infermieristico, tutti sono in prima linea per “prendersi cura del paziente”.



## PROGETTO MINDFULNESS E BPCO

[www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com](http://www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com)



### COS'È IL PROGETTO MINDFULNESS E BPCO

Il Progetto Mindfulness e BPCO, da tempo sostenuto e promosso dall'Associazione, prevede **l'offerta gratuita di corsi** di riduzione dello stress e promozione del benessere dedicati alle persone con difficoltà respiratorie croniche e ai loro familiari, per acquistare consapevolezza ed equilibrio, imparare a gestire la relazione con la malattia e i fattori di stress che ne conseguono e riscoprire le proprie risorse di benessere. La **Mindfulness**, consapevolezza o presenza mentale, è un'attenzione rivolta intenzionalmente al momento presente con una particolare attitudine: questa è una capacità che si può allenare attraverso semplici esercizi adatti a tutti.

**Il Protocollo MBSR Breath è un corso-laboratorio esperienziale di 8 incontri settimanali (due mesi) più due incontri di richiamo mensili**, appositamente modulato per le persone con difficoltà respiratorie croniche e i loro familiari, **complementare e compatibile con le terapie, fattibile e sicuro anche per le persone in ossigenoterapia.**

I **benefici** della pratica della Mindfulness nell'ambito del miglioramento della qualità della vita, della riduzione delle emozioni difficili, dell'aderenza alle terapie e del self management della malattia sono stati **studiati e validati scientificamente.**

### RESOCONTO DEL PROTOCOLLO MBSR BREATH APRILE-GIUGNO 2018

di Anna Rossi – Insegnante Mindfulness del Protocollo MBSR Breath



Da metà aprile a metà giugno 2018 si è svolta a Roma la seconda edizione del Protocollo MBSR Breath, grazie all'ospitalità offerta dal Centro di Ascolto Consapevole Interessere nella zona di Piazza Vittorio.

Il gruppo era composto da 3 persone con difficoltà respiratorie, e la partecipazione è stata assidua e svolta in un clima di confidenza, accoglienza reciproca e leggerezza. Ha partecipato anche un'istruttrice Mindfulness, in formazione per la conduzione dei protocolli MBSR Breath, Dolores Listanti, che ringrazio per la sua presenza attiva e partecipe.

Tutti i partecipanti si sono messi in gioco con molta sincerità nel corso, durante il quale si sono alternati momenti di pratica della presenza mentale, di riflessione guidata e di comprensione e osservazione dei propri fattori di stress. Le pratiche di consapevolezza del corpo e del respiro e quelle di movimento consapevole hanno sostenuto il percorso e attraverso questi esercizi i partecipanti hanno potuto prendere contatto con aspetti meno noti della loro esperienza e imparare ad accostarsi in modo nuovo anche al proprio respiro. Le pratiche proposte, e svolte anche a casa sulla base del materiale fornito, hanno portato il gruppo ad ampliare ed approfondire la consapevolezza di sé. I partecipanti hanno potuto osservare per esperienza diretta come sia possibile, pure nei momenti di difficoltà - compresi quelli legati alla difficoltà del respiro - consentirsi di contattare anche le proprie risorse, momento per momento. Un altro importante apprendimento scaturito dal corso è stato quello di imparare a coltivare stati mentali salutari e a guardare sé stessi con accoglienza e rispetto per la propria esperienza: una nuova possibilità, questa, che trasforma e guarisce l'abitudine a giudicarsi e nutre invece la fiducia in sé stessi.

Il gruppo, sia pure piccolo, è stato di per sé un importante fattore di sostegno e i partecipanti hanno condiviso il beneficio di potersi affidare ed esprimere liberamente in un'atmosfera di autenticità e accettazione generata grazie ai ritmi e alle pratiche del protocollo.

Ringrazio tutti i partecipanti per la loro fiducia e partecipazione sincera: il nostro essere insieme mi ha insegnato ogni volta qualcosa e mi ha confermato nella validità del percorso intrapreso.

Per concludere vorrei lasciare a loro la parola, riportando alcune delle valutazioni espresse da loro in forma anonima nel questionario di fine corso.

Domanda: "Avevi chiara la tua intenzione all'inizio del percorso? Ti sembra che si sia chiarita/modificata lungo il percorso, e se sì, come?"

*"Non tanto. Poi ho capito che questo protocollo è basato su un percorso diverso da quello consueto basato sulla logica, sulla comprensione. È un esercizio pratico di riappropriazione della propria essenza fisica, vitale"*

*"Mi sembrava di averla chiara, ma poi ho sentito che si è modificata e rinforzata nell'intenzione degli altri. Pensavo di poter partecipare solo a qualche incontro, invece mi sono trovata ad organizzarmi per partecipare sempre"*

Domanda: "Quali sono state per te le scoperte/comprendimenti più importanti lungo il percorso?"

*"Ho capito quanto la relazione che instaurò con le cose, con le persone, con gli eventi, sia determinante ad aumentare o diminuire la mia sofferenza"*

*"La scoperta più importante è quella di non fare resistenza alle cose negative, di cercare di accettarle come parte della realtà della propria esperienza di vita"*

*"Imparare a stare nella sofferenza"*

Domanda: "Ti sembra di aver sperimentato dei benefici lungo il percorso? Se sì, quali?"

*"Sì, cercare, provare ogni giorno ad essere consapevole"*

*"Quando ho praticato ho sentito pace e rilassamento (questo per me è un grande beneficio)"*

*"Penso di sì. Il beneficio più importante è quello di essere più tollerante verso se stessi"*

Domanda: "Ti sembra di aver incontrato delle difficoltà lungo il percorso? Se sì, quali?"

*"Non è facile sottrarsi alla tentazione di voler spiegare tutto e trovare una soluzione"*

*"L'identificazione con le sensazioni ed emozioni"*

Domanda: "Come descriveresti in due parole la tua esperienza di questo percorso?"

*"Positiva"*

*"Sicuramente utile"*

*"Molto intensa"*

Domanda: "Suggeriresti questo percorso ad altre persone? Perché o perché no?"

*"Sì, è una scoperta profonda: si può trasformare l'abitudine, le relazioni, l'ascolto del proprio corpo... insomma la vita"*

*“Sì, perché credo che possa essere utile e di aiuto a tutti”*

*“Sì. Può aiutare a migliorare il proprio benessere”*

### **INFORMAZIONI SUI PROSSIMI CORSI**

È prevista a Roma in autunno una **nuova edizione del Protocollo MBSR Breath**, sempre in zona Piazza Vittorio: le iscrizioni sono già aperte per tutti coloro che fossero interessati.

Si prevedono anche a breve **Protocolli MBSR Breath ONLINE**, dedicati a chi, per motivi fisici o logistici, non può prendere parte di persona ai corsi: è già possibile iscriversi e chiedere informazioni.

Il Progetto prevede anche la possibilità di svolgere i protocolli presso Strutture Ospedaliere, Aziende Sanitarie o Case della Salute che ne facciano richiesta per gruppi di loro pazienti e i loro familiari: siamo disponibili a raccogliere segnalazioni in tal senso.

Per facilitare l'accesso alle informazioni ed incoraggiare **la condivisione di esperienze** tra pazienti e familiari è stato aperto un **BLOG dedicato**, [www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com](http://www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com)

### **INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI AL PROTOCOLLO MBSR BREATH:**

**Associazione Italiana Pazienti BPCO** e-mail [franchima2@gmail.com](mailto:franchima2@gmail.com)

**Blog** [www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com](http://www.mindfulnessdifficoltarespiro.wordpress.com) e-mail [mbsrbreath@gmail.com](mailto:mbsrbreath@gmail.com)

**Insegnante Senior Mindfulness e Protocollo MBSR Anna Rossi** e-mail [annross@libero.it](mailto:annross@libero.it) (tel. 340.3772756)



**QUESTIONARI INDAGINE SUL FUMO  
E ADERENZA ALLA TERAPIA**

Gentilissimi,

nel ringraziarVi in anticipo, Vi saremmo grati di poter ricevere il Vostro contributo rispondendo ai questionari allegati predisposti dall'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus sul problema del Fumo di Sigaretta e Aderenza alla Terapia.

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](mailto:franchima2@gmail.com) è fissato per il 28 settembre 2018. Rimanendo a disposizione per ogni ulteriore informazione, Vi ringraziamo e salutiamo cordialmente.



**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**