

Asma

Respirare più liberamente – vivere in modo più attivo



LEGA **POLMONARE**

In Svizzera, l'asma è molto diffusa: un bambino su 10 e un adulto su 14 ne sono affetti. La maggior parte dei pazienti ha sotto controllo la propria malattia e può lavorare, fare sport e viaggiare.

4 Cos'è l'asma

Sono le allergie a scatenare spesso l'asma. Le persone asmatiche hanno, di regola, bronchi ipersensibili e possono reagire a situazioni di stress, di freddo o di sforzi fisici con crisi d'asma.

9 Cause

Dispnea, tosse irritativa, un senso di costrizione al petto: i disturbi variano a livello individuale e si manifestano con diverse intensità. Per poter convivere meglio con la malattia, è importante conoscere la causa e i fattori scatenanti dell'asma.

6/7 Sintomi e diagnosi

L'asma non è guaribile, ma può essere trattata in modo molto efficace. In circa un terzo delle persone colpite, la malattia migliora sensibilmente con il passare del tempo.

10/11 Trattamento

Come in ogni malattia cronica, sono le stesse persone colpite con il loro comportamento a contribuire in modo determinante al successo della terapia. Per l'autogestione vi sono a disposizione diversi mezzi ausiliari.

12/13 Comportamento/
Consigli per la vita quotidiana

Chi soffre d'asma non deve vivere di rinunce, che si tratti di scegliere la professione o di pianificare le vacanze. Spesso è possibile sviluppare buone soluzioni per evitare gli allergeni.

14/15 Vivere con l'asma

Quello che si dovrebbe sapere sull'asma

In Svizzera, l'asma è molto diffusa: un bambino su 10 e un adulto su 14 ne sono affetti. La maggior parte dei pazienti ha sotto controllo la propria malattia e può lavorare, fare sport e viaggiare. La Lega polmonare è costantemente al fianco di coloro che ne soffrono con consulenze, programmi di formazione e aiuti concreti.

Cos'è l'asma?

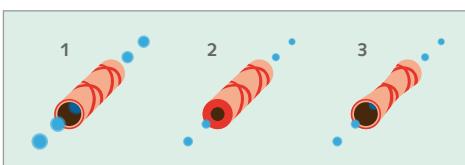
L'asma è un'affezione delle vie respiratorie: i bronchi si restringono, rendendo così difficile alle persone asmatiche l'inspirazione e l'espirazione. I disturbi possono manifestarsi sotto forma di dispnea e senso di costrizione, respirazione sibilante e ansimante o crisi di tosse e crisi asfittiche. Il fattore scatenante della broncocostrizione è spesso un'allergia, un'infiammazione o una reazione a sostanze irritanti. Di conseguenza

- la mucosa bronchiale si gonfia,
- le fibre muscolari che rivestono i bronchi si contraggono e si irrigidiscono,
- all'interno dei bronchi si forma del muco vischioso, che può esercitare un'azione analoga a quella di una sostanza collante.

Un aspetto tipico dell'asma è la contrazione dei tessuti muscolari. Con l'inalazione di speciali medicamenti questa può essere attenuata entro pochi minuti e l'aria può affluire più liberamente attraverso i bronchi.

Ampiamente diffusa nelle nazioni industrializzate

L'asma è una malattia che, analogamente alle allergie o al raffreddore da fieno (polmonosi), si diffonde in misura crescente nelle nazioni industrializzate benestanti. Proprio nell'infanzia l'asma è la malattia cronica più frequente. Soprattutto durante gli ultimi 50 - 100 anni si è osservato un sensibile aumento del numero di casi. I motivi di questa evoluzione non sono esattamente definibili: fattori ambientali e il nostro moderno stile di vita potrebbero però svolgere un ruolo importante in questo decorso. Nei Paesi poveri, meno sviluppati, i bambini soffrono più raramente di allergie e hanno quindi minori probabilità di contrarre forme asmatiche. La predisposizione alle allergie e all'asma è ereditaria. La malattia compare in più membri di una stessa famiglia.



1 Vie respiratorie sane

2 Infiammazione: la mucosa si gonfia.

3 Irrigidimento: i muscoli si contraggono e restringono i bronchi.



Riconoscere l'asma e comprovarla

Dispnea, tosse irritativa, un senso di costrizione al petto: i disturbi variano a livello individuale e si manifestano con diverse intensità. La diagnosi può essere formulata con semplici test. Per poter convivere meglio con la malattia è importante conoscere le cause e i fattori scatenanti dell'asma.

Come si manifesta l'asma?

Le persone affette da asma presentano questi sintomi tipici:

- tosse
- respiro sibilante
- dispnea, fame d'aria
- senso di costrizione al petto

Frequenza, intensità e durata dei sintomi, che si presentano singolarmente o insieme, sono vissuti in modo diverso da chi soffre d'asma: vi sono disturbi avvertibili continuamente, situazioni di dispnea più blande della durata di pochi minuti, ma anche crisi pericolose per la vita stessa del paziente. Nella maggior parte dei casi gli ammalati sono in grado di definire con un buon grado di esattezza le situazioni tipiche in cui compaiono i disturbi. Queste osservazioni sono di grande aiuto per identificare le cause e i fattori scatenanti della loro asma.

Diagnosi semplice con i test della funzionalità polmonare

Per formulare la diagnosi il medico esclude prima altre malattie effettuando un esame fisico. Con un test della funzionalità polmonare si valuta il grado di un'eventuale broncocostrizione: il paziente deve inspirare e poi espirare velocemente in un boccaglio, senza lasciare aria residua nei polmoni. Si individua così se i bronchi sono aperti normalmente o se sono ristretti. Il test viene ripetuto dopo l'inalazione di un farmaco broncodilatatore. Se si registra un miglioramento, il paziente soffre probabilmente di asma.

Se il risultato è negativo, lo pneumologo effettua un test di provocazione. Questo test è in grado di comprovare o meno l'ipersensibilità bronchiale tipica dell'asma.

Se dopo la diagnosi formulata grazie ai test effettuati il paziente risponde anche bene al trattamento, l'asma è comprovata con certezza. Si tratta ora d'identificare i fattori scatenanti dell'asma: i test allergici possono aiutare a fare chiarezza.



Il test di funzionalità polmonare mostra rapidamente se i bronchi sono ristretti.



La causa è quasi sempre nell'aria

A scatenare l'asma sono spesso sostanze che si trovano nell'aria degli ambienti, come pollini o peli di animali. Non sempre, però, sono le allergie la causa della malattia. Le persone asmatiche hanno, di regola, bronchi ipersensibili e possono reagire a situazioni di stress, di freddo o di sforzi fisici con crisi d'asma.

Spesso sono le allergie a provocare l'asma

Nella maggioranza dei bambini e in circa la metà degli adulti colpiti, alla base dell'asma vi è un'allergia a sostanze presenti nell'aria degli ambienti. Non è ancora chiaro perché determinate persone sviluppano delle allergie a queste sostanze inspirate da tutti e altre no. Tipici fattori scatenanti sono

- pollini
- acari della polvere
- peli di animali
- muffe (aspergilli)

Chi conosce quali sono i fattori che possono favorire le crisi d'asma, può prevenirli ed evitare il contatto con sostanze irritanti.

Anche delle allergie alimentari o un'ipersensibilità a determinati farmaci possono scatenare l'asma.

La reazione allergica determina un'infiammazione della mucosa bronchiale. I vasi sanguigni vengono maggiormente irrorati e si dilatano. Si ha un'abnorme formazione

di muco. La muscolatura bronchiale si contrae. Le persone affette da asma non allergica mostrano gli stessi modelli infiammatori.

Perché si verificano anche crisi d'asma

I sintomi sono provocati dagli specifici fattori scatenanti a cui abbiamo precedentemente fatto cenno: può così capitare che un bambino affetto da allergia ai gatti abbia una crisi d'asma giocando con un gatto. Ma anche fattori aspecifici possono provocare dei disturbi alle persone colpite – che hanno i tipici bronchi ipersensibili.

Tra questi menzioniamo:

- aria fredda, secca
- polvere
- odori, sostanze chimiche e fisiche irritanti
- sforzi fisici
- fumo di sigaretta (anche fumo passivo)
- inquinamento atmosferico (ozono)
- stress e influssi di carattere psichico
- infezioni delle vie respiratorie (raffreddamenti, influenza)

Un buon trattamento assicura la qualità di vita

L'asma non è guaribile, ma può essere trattata in modo molto efficace. In circa un terzo delle persone colpite, la malattia migliora sensibilmente con il passare del tempo. Punti chiave del trattamento sono: evitare gli allergeni, dilatare i bronchi e inibire i processi infiammatori.

Come si presenta il moderno trattamento dell'asma?

Il moderno metodo di trattamento dell'asma è basato sull'impiego di un sistema di metodologie che permettono ai pazienti di condurre, nonostante la malattia, una vita normale, con una drastica riduzione dei tipici disturbi causati dall'asma, e di praticare molte attività, incluso quelle sportive. Occorre conservare la normale funzione polmonare. Il trattamento si basa su tre pilastri:

- evitare gli allergeni
- dilatare i bronchi
- inibire i processi infiammatori

Si fa una distinzione tra farmaci a effetto rapido, che attenuano i disturbi nelle crisi acute d'asma dilatando i bronchi, e farmaci per la terapia di base, che contrastano l'infiammazione della mucosa bronchiale e i danni permanenti. A lungo termine anche questi farmaci dilatano i bronchi.

Oltre alla terapia medicamentosa è determinante che le persone colpite imparino a conoscere e a comprendere la loro malattia e come gestirla. In questo contesto, la Lega polmonare affianca il lavoro dei medici e dà un importante contributo metten-

do a disposizione opuscoli, corsi e fornendo una consulenza specifica.

Evitare gli allergeni

Se le persone asmatiche evitano il contatto con allergeni, i disturbi diminuiscono e si riduce l'uso di farmaci. Possibili misure sono:

- rinunciare a tenere animali domestici, soprattutto in camera da letto
- ridurre in casa gli acari della polvere, eliminare gli «acciappapolvere», rivestire i materassi
- evitare di esporsi a elevate concentrazioni di pollini
- prevenire le muffe, arieggiare spesso, rinunciare alle piante in casa

La Lega polmonare offre la sua consulenza sulle misure possibili e più efficaci da adottare.

Rapido sollievo: dilatazione dei bronchi

Le persone asmatiche possono inalare in ogni momento farmaci broncodilatatori, non appena compaiono i disturbi. Agiscono rapidamente. A volte vengono impiegati anche dei farmaci ad azione prolungata per dilatare permanentemente i bronchi.

Terapia a lungo termine: inibizione delle infiammazioni

L'inibizione delle infiammazioni è il punto centrale della terapia. Per lo più vengono assunti preparati cortisonici. Se si riesce a tenere sotto controllo a lunga scadenza l'infiammazione, diminuisce anche il fabbisogno di altri farmaci. Preparati combinati, con una percentuale di corticosteroidi minore e un componente broncodilatatore, facilitano il trattamento e agiscono in modo particolarmente efficace.

Cortisone: nessuna paura degli effetti collaterali

I preparati cortisonici inibiscono o contengono le infiammazioni in molte malattie. Se vengono assunti per via orale e agiscono così in tutto il corpo, spesso compaiono effetti collaterali indesiderati. Se assunto per via inalatoria correttamente, il preparato raggiunge invece direttamente i bronchi delle persone asmatiche. Si può così mantenere basso il dosaggio. Raramente compaiono degli effetti collaterali. Il preparato cortisonico inalato può rendere la mucosa della bocca e della faringe più esposto a infezioni micotiche. Per prevenirle, si consiglia di risciacquare subito la bocca con acqua.

Altri farmaci per il trattamento dell'asma

Per il trattamento dell'asma vengono impiegati anche dei cosiddetti inibitori dei leucotrieni. Le compresse, molto ben tollerate, agiscono specificamente sui leucotrieni, sostanze che fungono da mediatori chimici della reazione infiammatoria dei bronchi. L'impiego degli inibitori dei leucotrieni può ridurre in parte il dosaggio dei preparati cortisonici.

Nei pazienti con forme gravi di asma allergica può esser utilizzato in certi casi un nuovo preparato anticorpi anti-IgE. Viene iniettato regolarmente sotto la pelle e può ridurre le reazioni allergiche.



Se l'asma viene trattata correttamente, le persone asmatiche possono organizzare il loro tempo libero in modo attivo.

Tenere l'asma sotto controllo: l'autogestione

Come in ogni malattia cronica, sono le stesse persone colpite con il loro comportamento a contribuire in modo determinante al successo della terapia. Se accettano la loro malattia e le dedicano seriamente l'attenzione che essa richiede, le limitazioni determinate dall'asma col tempo diminuiscono. Per l'autogestione vi sono a disposizione diversi mezzi ausiliari.

Porsi degli obiettivi e tenere aperto il dialogo

È importante discutere e stabilire insieme al medico curante gli obiettivi della terapia dell'asma. Occorre tempo e disciplina, unitamente a un certo numero di esperienze concrete, prima che le persone colpite siano in grado di autogestire efficacemente la loro malattia. Il motto a cui ispirarsi dovrebbe essere sempre questo: non farsi dominare dall'asma – ma controllare l'asma.

Peak-Flow-Meter (Misuratore del picco di flusso espiratorio – PEF)

Per imparare a conoscere la propria asma, oltre ai sintomi, le persone colpite possono utilizzare un misuratore del picco di flusso espiratorio (Peak-Flow-Meter), un semplice apparecchio di misura della funzionalità polmonare. I valori del PEF vengono misurati la mattina e la sera prima delle inalazioni e forniscono informazioni oggettive sullo stato dei bronchi. Con i test della funzionalità polmonare effettuati nello studio del medico, i valori del PEF e la conoscenza dei sintomi, le persone colpite dispongono di una buona base per valutare la loro asma. Sostenuti dal medico, possono adottare le misure più corrette quando, per esempio, l'asma peggiora a causa di un raffreddamento.



Con il misuratore del picco di flusso espiratorio, le persone colpite possono capire rapidamente se è presente una broncocostrizione e in che entità.

Test per il controllo dell'asma ACT

Le persone affette d'asma possono verificare se la loro terapia è efficace con il test per il controllo dell'asma (ACT) reperibile sul sito www.legapolmonare.ch/controllo-asma

Come si fa l'inalazione?

I moderni farmaci per l'asma vengono assunti tramite spray, inalatori di polvere o inalatori elettrici. I medici insegnano regolarmente alle persone colpite la corretta tecnica d'inalazione. Anche le Leghe polmonari cantonali offrono corsi di formazione. (www.legapolmonare.ch/corsi)

Crisi d'asma: e adesso?

Le persone asmatiche possono essere colte di sorpresa da una crisi, con conseguenti forti disturbi respiratori. Stringere i denti e sopportare la fame d'aria non porta a niente. È meglio inalare subito i farmaci specifici da assumere in caso di crisi. Se questi non avessero l'effetto desiderato, ripetere l'inalazione e contattare il medico.

Il rischio di crisi d'asma improvvise può essere sensibilmente ridotto con un regolare e sufficientemente intenso trattamento dell'infiammazione. Forti broncocostrizioni possono essere prevenute anche intensificando, già come profilassi, il trattamento in situazioni la cui evoluzione può determinare un peggioramento dell'asma – per esempio in caso di raffreddamenti. Questo può voler dire, per esempio, raddoppiare per pochi giorni la terapia inalatoria ai primi accenni di raffreddore o mal di gola. Questo tipo d'intervento deve tuttavia essere prima discusso e concordato con il medico curante.

Se l'asma peggiora per più giorni, va rispettato il piano d'intervento del medico. Nella maggior parte dei casi devono essere adeguati i dosaggi dei farmaci inalati.

L'influenza vera e propria può causare gravi disturbi respiratori alle persone asmatiche. È perciò indispensabile fare ogni anno la vaccinazione antinfluenzale!

Accettare la sfida – la vita va vissuta intensamente

Chi soffre d'asma non deve vivere di rinunce, che si tratti di scegliere la professione o di pianificare le vacanze. Spesso è possibile sviluppare buone soluzioni per evitare gli allergeni. Le terapie della medicina complementare possono agire da supporto alla terapia medicamentosa e contribuire a ridurre lo stato di tensione.

Asma e psiche

Ogni persona colpita reagisce in modo diverso alla diagnosi di asma: all'inizio spesso con timori e incertezza. La sensazione di dover lottare per poter respirare e di non ricevere nei polmoni aria a sufficienza può scatenare il panico – il che peggiora ulteriormente la dispnea. Quanto più le persone sanno sulla loro malattia, tanto meglio stanno. Il dialogo con i medici curanti, con altre persone colpite o con personale specializzato della Lega polmonare costituisce un prezioso aiuto. Anche il solo sapere che è possibile trattare efficacemente l'asma ha spesso un effetto tranquillizzante.

Asma e medicina complementare

In singoli casi agopuntura, omeopatia, ipnosì o tecniche di rilassamento possono integrare in modo utile la terapia medicamentosa, ma non possono in nessun caso sostituirla, poiché la loro efficacia non è dimostrata scientificamente.

Asma e scelta della professione

Polvere di farina, tinture per capelli, oli, vernici: in alcune professioni le persone

colpite possono entrare in contatto con sostanze che scatenano l'asma o ne peggiorano i sintomi. I giovani con asma allergica dovrebbero perciò discutere con il loro medico la scelta della professione. Poiché il mondo del lavoro e la vita professionale quotidiana mutano costantemente, i materiali cambiano e le misure protettive sono sempre migliori, spesso è possibile trovare buone soluzioni insieme agli specialisti di medicina del lavoro.

Asma e sport

Lo sport è un'importante compensazione per anima e corpo. Può dare agli asmatici una sensazione di sicurezza e di controllo della malattia e ridurre così il senso di depressione causato dall'affezione. Soprattutto le discipline sportive di resistenza sono d'aiuto nel trattamento dell'asma. Le persone colpite possono e devono perciò praticare dello sport – la cosa migliore è discuterne con i medici. Del resto vi sono molte atlete e molti atleti d'élite che soffrono d'asma: come si vede, è possibile fare molto!

Bambini con l'asma

L'asma è la malattia cronica più frequente nei bambini in età scolastica. Se non opportunamente trattata, può pregiudicare la corretta crescita del bambino e mettere perfino a repentaglio la sua vita. L'asma nei bambini viene perciò accuratamente monitorata. Con successo: in età adulta, più della metà dei bambini non soffre più dei disturbi tipici dell'asma.

I piccoli pazienti inalano per lo più preparati a base di cortisone in quantità minime per prevenire le crisi d'asma. In questo modo non vi è da temere l'insorgere di effetti collaterali. In caso di gravi, acute crisi d'asma vengono impiegati per brevi periodi anche sciroppi a base di cortisone o compresse di cortisone. La terapia è innocua per il bambino, ma dovrebbe essere impiegata, se possibile, non più di cinque volte all'anno.

Un rapporto di fiducia tra gli insegnanti e i genitori è d'aiuto affinché i bambini possano frequentare senza problemi le lezioni, praticare delle attività sportive e partecipare a gite e campeggi.

→ La Lega polmonare mette a disposizione degli alunni, del personale insegnante e dei genitori un'ampia serie d'informazioni sul sito: www.legapolmonare.ch/ pubblicazioni

Viaggi

Le persone asmatiche possono effettuare viaggi ovunque lo desiderino. Vale comunque la pena, prima di pianificare vacanze o gite, parlarne col medico, preparare con lui un piano speciale di trattamento e stabilire quali debbano essere i farmaci da utilizzare per i casi d'emergenza, con i quali la persona interessata può curarsi autonomamente anche in caso di problemi più gravi. Potrà così attendere tranquillamente le sue vacanze.



Proprio lo sport è importante per le persone affette da asma: è possibile fare molto, dalle escursioni alle partite di calcio.

L'impegno della Lega polmonare contro l'asma

In Svizzera, una persona su sei è affetta da una malattia polmonare o da un'insufficienza respiratoria. Gli esperti prevedono un ulteriore incremento. A una malattia polmonare sono spesso collegati problemi sociali e psichici, a volte anche profonde conseguenze per la professione e la vita privata. Nel caso dell'asma, la Lega polmonare svizzera punta su informazione, prevenzione e aiuto concreti alle persone colpite.

La Lega polmonare ha avviato il primo programma a lungo termine, applicato a livello nazionale, per la formazione dei pazienti quale elemento integrativo di una moderna autogestione dell'asma. Il programma si prefigge i seguenti obiettivi:

- miglioramento della qualità di vita delle persone asmatiche
- riduzione dei casi d'emergenza dovuti all'asma
- riduzione delle spese sanitarie per visite mediche e ricoveri ospedalieri dovuti all'asma

La Lega polmonare spiega alla comunità nazionale i sintomi e le conseguenze dell'asma. Fornisce alle persone colpite, ai congiunti e al personale assistente informazioni sulla malattia, sull'autogestione, sulle misure di prevenzione o di risanamento degli ambienti domestici. La Lega polmonare svizzera coordina la formazione continua delle collaboratrici e dei collaboratori delle Leghe cantonali, offrendo l'accesso ai suoi corsi anche a personale specializzato che opera nel sistema sanitario nazionale.

→ Ulteriori informazioni:

www.legapolmonare.ch/asma oppure
www.legapolmonare.ch
Avete ancora delle domande? Non esitate a contattare la Lega polmonare cantonale nelle vostre vicinanze (indirizzi a pagina 18 e 19).

La nostra offerta di mezzi ausiliari, istruzioni finalizzate, corsi e consulenza

- Le persone colpite ricevono dalla Lega polmonare gli inalatori e imparano a usarli correttamente.
- Le istruzioni finalizzate insegnano ai bambini, ai genitori, ma anche agli adulti con problemi d'asma, come possono controllare la loro malattia.
- Alcune Leghe polmonari cantonali offrono corsi di terapia respiratoria.
- I giovani possono partecipare ai corsi di canottaggio Powerlungs sui laghi e fiumi svizzeri. (www.powerlungs.com)
- Nei corsi di nuoto, i bambini con l'asma si divertono muovendosi nell'acqua, rafforzando così la loro muscolatura respiratoria.
- I corsi d'istruzione sulle allergie insegnano come evitare i fattori scatenanti dell'asma e delle allergie.
- Nei corsi «Respirazione e movimento», le persone affette da malattie polmonari imparano vari esercizi respiratori che rafforzano, calmano e promuovono la fiducia in se stessi e la gioia di vivere.
- Nel corso di consulenze individuali, alle persone colpite viene dato un sostegno che tiene conto delle loro specifiche esigenze.
- La consulenza psicosociale può rendere meno gravosa la gestione della malattia sia alle persone interessate sia alle loro famiglie.



Siamo nelle vostre vicinanze

Aargau

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

Appenzell Ausserrhoden

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

Appenzell Innerhoden

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

Baselland/Basel-Stadt

Tel. 061 269 99 66
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
info@llgl.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

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

Neuchâtel

Tél. 032 720 20 50
info@lpne.ch
www.lpne.ch

**St. Gallen und
Fürstentum Liechtenstein**

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

Schaffhausen

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

Schwyz

Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.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
info@lpti.ch
www.legapolmonare.ch

Unterwalden (NW/OW)

Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.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.lpv.ch

Zug

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

Zürich

Tel. 0800 07 08 09
beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Editrice e redazione

Lega polmonare svizzera
Chutzenstrasse 10
3007 Berna
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch
www.legapolmonare.ch

Testo

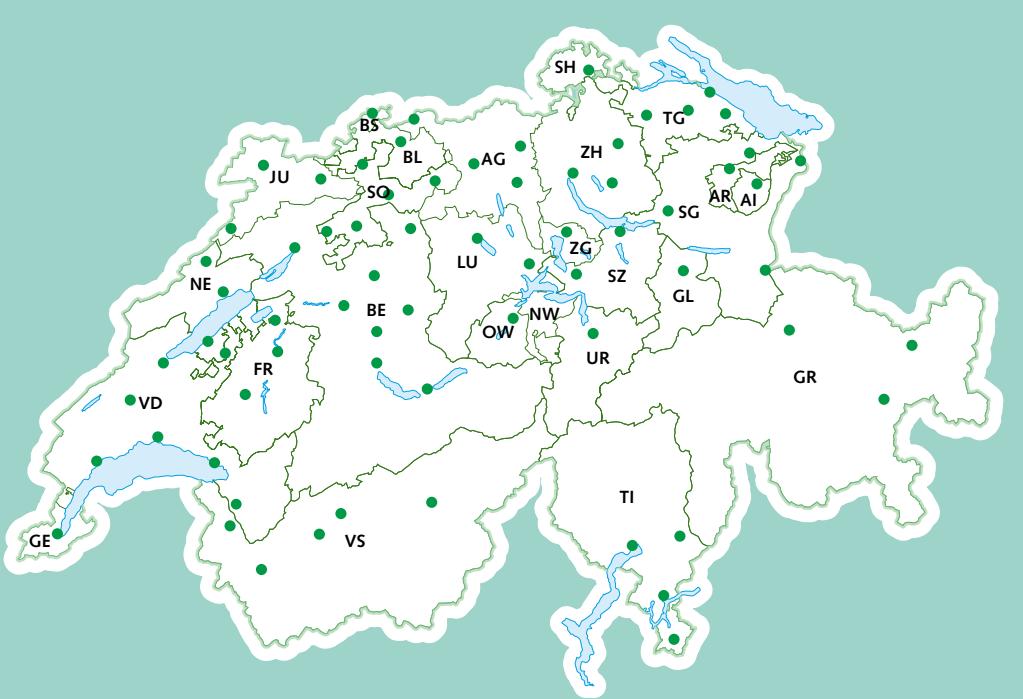
Mareike Fischer, klarkom, Berna
Consulenza medica

Dott. med. Thomas Rothe, Davos

Foto e immagini
Rolf Siegenthaler, Berna
Hanspeter Bärtschi, Berna
Roland Blattner, Jegenstorf
Oliver Menge, Bienna

Concetto grafico
in flagranti communication, Lyss

Traduzione
Syntax Übersetzungen AG, Thalwil
Stampa
Jost Druck AG, Hünibach
Marzo 2019 / 5^a edizione



MISTO
Carta di fonti gestite
In maniera responsabile
FSC® C007534

Lega polmonare svizzera
Chutzenstrasse 10
3007 Berna
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch
www.legapolmonare.ch

Conto donazioni CP 30-882-0

