

IMPARA INSIEME A
BRONKOSAURO



con il patrocinio di Sistema Socio Sanitario



Le AVVENTURE DI BRONKOSAURO UN DINOSAURO CON L'ASMA

è un progetto a cura di Ambra Onlus,
Associazione Modello Bresciano Ricerca Attività
educazione terapeutica per le malattie croniche
in età evolutiva Onlus,
realizzato per supportare l'attività di Educazione
Terapeutica del Centro "Io e l'Asma" -
Ambulatorio di Broncopneumologia,
Spedali Civili di Brescia.

Ambra Onlus

Presidente Adriana Boldi
Email: info@ambraonlus.it
www.ambraonlus.it

Progetto Io e Asma

Responsabile Dott. Sebastiano Guarnaccia
Email: guarnaccia.s@gmail.com
www.ioeasma.it

Ideazione e coordinamento progetto, contenuti creativi
Elisa Rocco

Contenuti scientifici

Adriana Boldi, Emanuele D'Agata, Malica Frassine,
Valeria Gretter, Sebastiano Guarnaccia, Roberta Pilati,
Ada Pluda, Cristina Quecchia.

Video "Come lavare il naso" e "Come usare lo spray
e il distanziatore"
Gemma Bonardi

Illustrazioni, progetto grafico e animazioni a cura di Sintattica
Laura Dossi, Daniele Pauzzi, Daniela Silva, Emanuele Simoni

Il progetto è stato realizzato con il contributo di tanti amici e sostenitori: GRAZIE!

CHE COS'È L'ASMA

L'asma è una malattia infiammatoria cronica delle vie respiratorie, è molto frequente nei bambini.

Nella maggior parte dei casi, crescendo, i sintomi dell'asma migliorano o scompaiono del tutto.

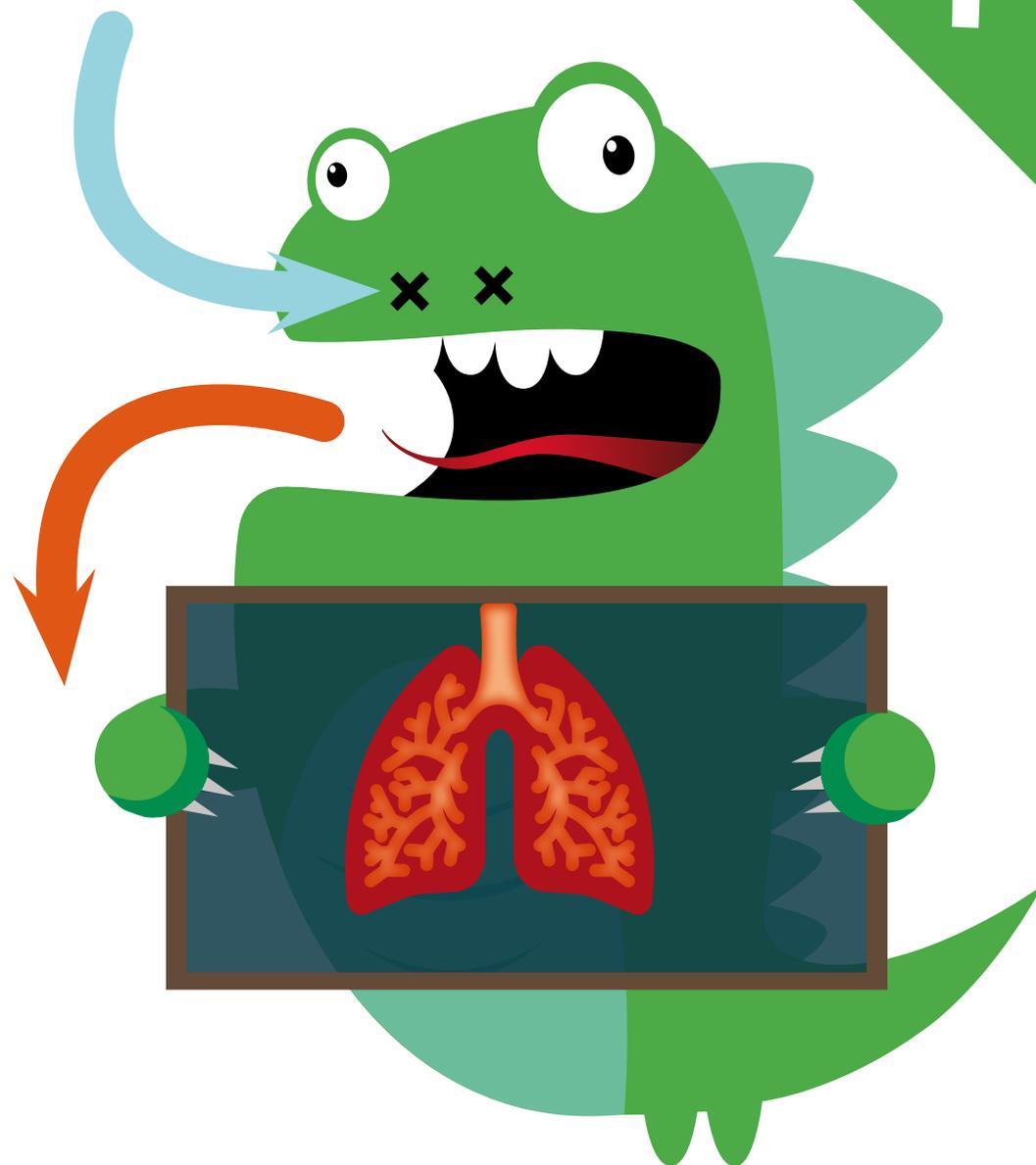
Seguendo tutti i consigli e le indicazioni dei medici potrai tenere l'asma sotto controllo e svolgere con serenità tutte le attività di ogni giorno: scuola, sport, hobby, compiti, giochi, vacanze e molto altro!

COME FUNZIONANO LE VIE RESPIRATORIE?

Quando respiriamo l'aria entra dal naso e va attraverso i bronchi nei polmoni... I polmoni sono come due palloncini pieni di aria che si gonfiano e si sgonfiano durante la respirazione...

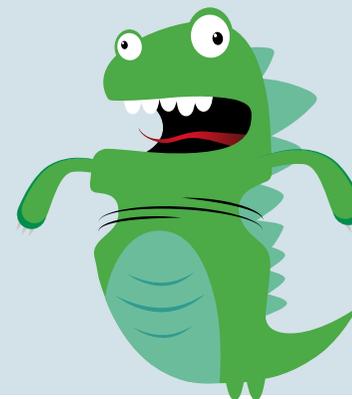
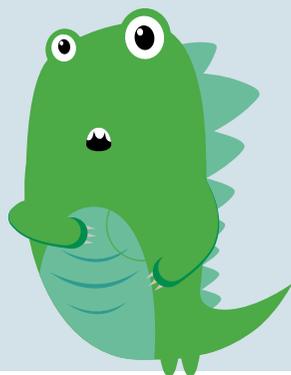
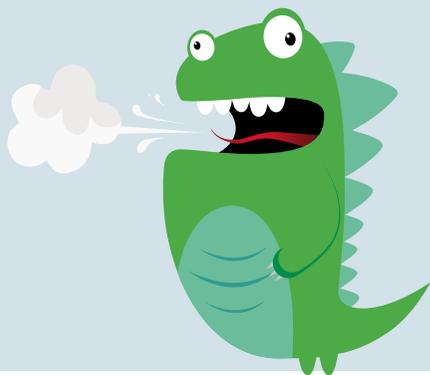
NEI POLMONI CI SONO I BRONCHI... COSA SUCCEDDE QUANDO UN BAMBINO HA L'ASMA?

L'aria fa fatica a passare nei bronchi perché si restringono e quindi non riesce a respirare bene.



X come RICONOSCERE LA CRISI?

È molto importante **riconoscere i sintomi della crisi d'asma**. Non tutti i bambini hanno gli stessi sintomi: con l'aiuto dei tuoi genitori, segna con una crocetta quelli che riconosci di avere.



Tosse continua

Fatica a respirare

Respiro che sibila

Senti un peso al petto

Fatica a parlare

HAI ANCHE ALTRI SINTOMI?

Comunicali al tuo medico di fiducia!

X come RICONOSCERE SE SEI ALLERGICO?

È molto importante **riconoscere i sintomi dell'allergia**. Non tutti i bambini hanno gli stessi sintomi: con l'aiuto dei tuoi genitori, segna con una crocetta quelli che riconosci di avere.



Naso che pizzica



Occhi che bruciano



Starnuti



Senti pizzicare,
mal di gola

HAI ANCHE ALTRI SINTOMI?

Comunicali al tuo medico di fiducia!

I FATTORI SCATENANTI: COME RICONOScerLI

Diversi stimoli possono provocare una crisi d'asma.

- Fumo di sigaretta
- Inquinamento atmosferico (traffico, fumi...)
- Raffreddore
- Allergeni (pollini, polvere, pelo di animale, muffe)
- Risate/pianto
- Sforzo fisico
- Sbalzi termici e/o di umidità
- Odori forti (vernici, spray, detersivi...)



I CONSIGLI DI DOTTOSAURO

Stai sempre lontano dal fumo di sigaretta: fumare o respirare il fumo di altri peggiora la malattia e la tua salute!

Fai attenzione alle giornate: con molto traffico, nebbia, umidità e vento

Stai lontano: da camini accesi, fuochi (ad esempio il barbecue) o stufe aperte

GLI ALLERGENI

La crisi d'asma può essere provocata da diversi tipi di allergeni, cioè sostanze che provocano una reazione allergica nel tuo organismo.

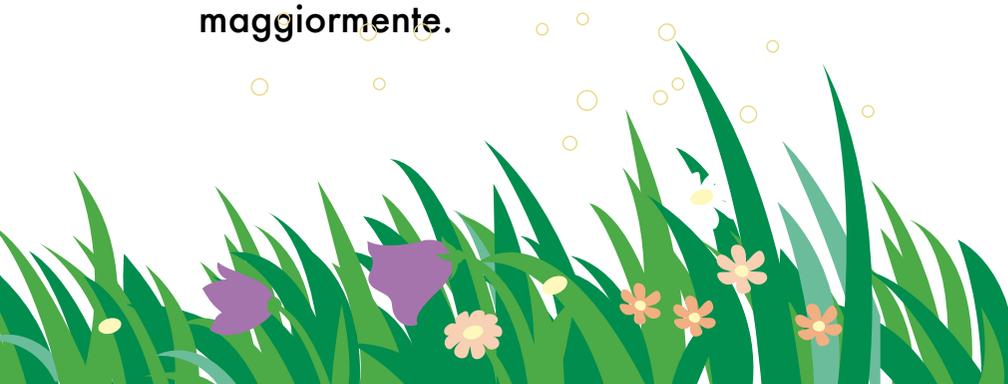
COSA FARE QUANDO L'ALLERGIA È DOVUTA...

AI POLLINI DELLE PIANTE

- Il polline è **invisibile** ad occhio nudo e può spostarsi per centinaia di chilometri. Se sei allergico ai pollini dovrai far attenzione ai periodi in cui fioriscono guardando il calendario pollinico.
- Se il contatto con l'erba ti crea prurito avvisa i tuoi genitori.
- Quando sei all'aria aperta usa gli occhiali da sole che proteggono i tuoi occhi.
- Se giochi all'aperto, al tuo rientro in casa lavati le mani e la faccia.
- Chiudi le finestre della casa prima di un temporale o quando c'è vento perché il polline circola maggiormente.

AL PELO DEGLI ANIMALI

- Quando accarezzi un cane o un gatto, non toccarti il viso e lavati subito le mani.
- Non far entrare il tuo animale domestico nella stanza in cui dormi.



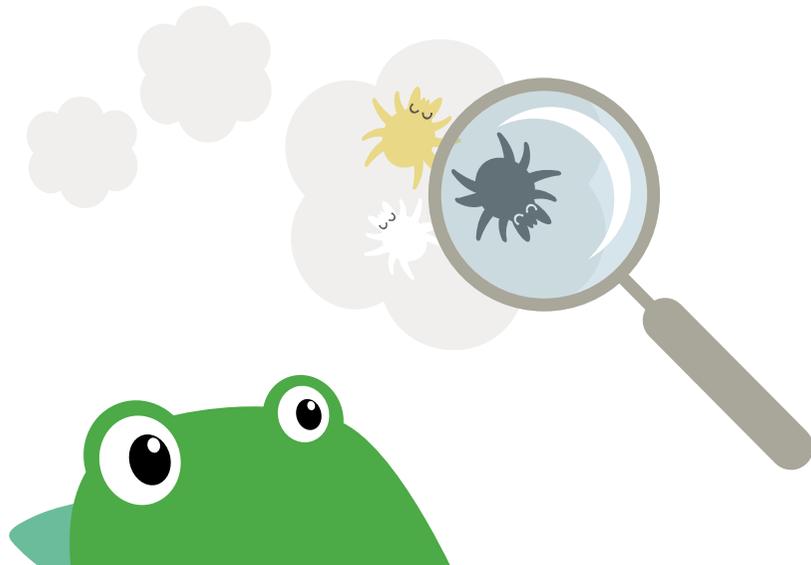
GLI ALLERGENI

La crisi d'asma può essere provocata da diversi tipi di allergeni, cioè sostanze che provocano una reazione allergica nel tuo organismo.

COSA FARE QUANDO L'ALLERGIA È DOVUTA...

AGLI ACARI DELLA POLVERE

- Tieni ordinata e pulita la tua stanza
- Se hai un gioco preferito di stoffa o peluche lavalo spesso o mettilo in freezer
- Non tenere nella stanza in cui dormi molti libri e giochi che possano accumulare polvere, riponili in un contenitore chiuso.
- Metti il coprimaterasso e il copricuscino antiacaro

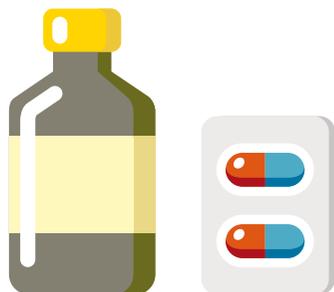


AGLI ALIMENTI

- Se senti prurito o pizzicore in bocca, sulle labbra o sulla lingua, o fai fatica a deglutire o a respirare non mandare giù il boccone e avvisa subito i tuoi genitori o gli insegnanti.



COME CURARE L'ASMA



PRENDERE Le medicine

Seguire la terapia indicata dal tuo medico è molto importante, le medicine consigliate ti aiutano a curare l'asma e a sentirti meglio.



USARE LO SPRAY e IL DISTANZIATORE

Perché è importante usare il distanziatore? Le medicine sotto forma di spray non vanno mai usate da sole, ma sempre con un apparecchio che si chiama distanziatore. **L'uso del distanziatore è importante perché serve per far arrivare la medicina nei bronchi.** Se non si utilizza il distanziatore il farmaco esce molto velocemente (120 Km!) e rimbalza in bocca. Anziché arrivare ai polmoni, rimanendo in bocca non raggiunge il suo scopo!

Vuoi sapere come usare correttamente i farmaci?

**VIDEO: COME USARE LO SPRAY
E IL DISTANZIATORE**



LAVARE IL NASO

Perché è importante lavare il naso? Lavare il naso tutti i giorni serve per eliminare il muco e gli allergeni che hai respirato durante la giornata ed evitare che il muco vada ad ostruire i bronchi. **Il naso pulito fa respirare meglio** e riesce a fare meglio il suo lavoro di filtro dell'aria.

Vuoi sapere come lavare il naso nel modo giusto?

VIDEO: LAVARE IL NASO



LA CRISI D'ASMA

Appena senti che iniziano uno o più dei seguenti sintomi:

- **TOSSE** continua, prevalentemente secca
- **FISCHIO** e **SIBILO**
- **FATICA** a **RESPIRARE**
- senso di **PESO** al **TORACE**

dillo ai tuoi genitori o ad un adulto che è con te perché ti possano aiutare a prendere i **FARMACI BRONCODILATATORI** come indicato dal medico nel tuo **piano d'azione**.

A scuola o quando fai sport, in vacanza o quando esci di casa...

PORTA SEMPRE CON TE I FARMACI e IL DISTANZIATORE!





UNA VITA IN MOVIMENTO LIBERI DI RESPIRARE, LIBERI DI GIOCARE!

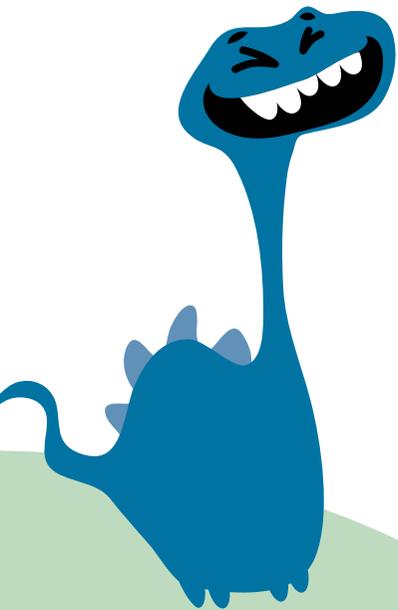
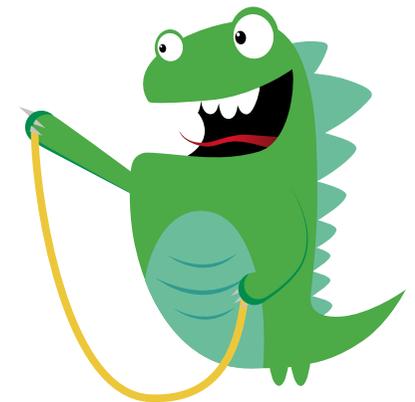
Il movimento e l'attività sportiva sono importantissimi per stare bene!

Se hai l'asma sotto controllo puoi scegliere e praticare lo sport che preferisci.

Se hai dei dubbi, o se durante l'attività sportiva compaiono i sintomi informa il tuo medico che deciderà se devi fare la terapia prima dello sforzo.

Oltre all'attività sportiva, ci sono moltissimi modi per giocare, tenersi attivi e in movimento: guarda la piramide del movimento e lasciati ispirare!

Fai attenzione a TV, videogiochi, playstation, Wii, Ipad e tablet, usali al massimo 30 minuti al giorno: un uso eccessivo può peggiorare l'asma!



LA PIRAMIDE DELLE ATTIVITÀ DEL BAMBINO

Lo sai che ci sono diversi campioni sportivi con l'asma che hanno vinto medaglie d'oro alle Olimpiadi?

Il segreto del loro successo è avere imparato a tenere l'asma sotto controllo, seguendo i consigli e prendendo le medicine consigliate dal proprio medico senza vergognarsene.



ATTIVITÀ SEDENTARIA

TV, videogiochi, playstation, Wii, Ipad e tablet max 30 minuti al giorno

SPORT E GIOCHI DI GRUPPO

danza, karate, calcio, basket, dodgeball, rugby, nuoto, ginnastica artistica...

GIOCO LIBERO

andare in bici, caccia al tesoro, giocare a palla, nascondino, costruire una fortezza, giocare con i pattini, giocare con la corda...

ATTIVITÀ CON LA FAMIGLIA

fare passeggiate ed escursioni, andare in bici, nuotare...



MOVIMENTO

usare le scale, giocare a ricreazione, aiutare nelle faccende domestiche, andare a scuola a piedi o in bicicletta



UNA BUONA ALIMENTAZIONE

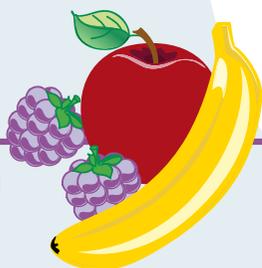
Per stare bene è fondamentale nutrirsi in modo sano!

Per cucinare e condire usa oli vegetali (in particolare olio Extra Vergine di oliva).
Limita il burro.



Mangia molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità.

Mangia molta frutta variandone i colori.



Bevi soprattutto acqua.
Limita i succhi di frutta confezionati e bibite gassate.

Limita il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno).



Preferisci cereali integrali (pasta, riso e pane).
Limita i cereali raffinati (riso bianco e pane).

Preferisci il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio.
Limita le carni rosse.
Evita gli affettati e le carni trasformate.



**VERDURE
E ORTAGGI**

**CEREALI
INTEGRALI**

**PROTEINE
SALUTARI**

FRUTTA

I CONSIGLI DI DOTTOSAURO

TUTTI I GIORNI:



Fai una buona
COLAZIONE



Mangia almeno 5 porzioni di
FRUTTA E VERDURA
di colori diversi



Mangia 2/3 porzioni di
CEREALI: pasta, pane, riso,
farro, orzo, avena,
preferisci quelli integrali!
La porzione ideale è 60-70 gr



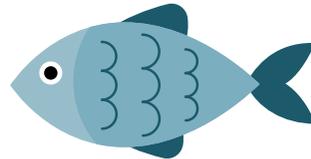
Bevi molta
ACQUA

DURANTE LA SETTIMANA ALTERNA:



LEGUMI

Lenticchie, fave, ceci,
fagioli, piselli...
Una porzione è di 30-40 gr



PESCE

Una porzione è di 100 gr



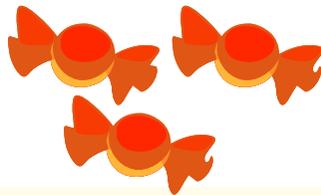
CARNE

(meglio bianca)
Una porzione è di 70 gr



FORMAGGI FRESCHI

ad esempio ricotta, yogurt
Una porzione è di 60-70 gr



LIMITA ALLE OCCASIONI SPECIALI:

(solo, ad esempio, ad una festa di compleanno)



CARAMELLE E DOLCETTI CONFEZIONATI

Fatti aiutare dalla mamma a preparare in casa un dolce
con ingredienti semplici

BIBITE GASSATE

Preferisci spremute, centrifugati e sorbetti
di frutta e verdura fresca

PROVA ANCHE TU LE RICETTE DI BRONKOSAURO

DOSI PER 4 PERSONE

FRULLATO GIALLOSAURO



- 2 Banane
- 5 Albicocche
- 2 Pesche
- Acqua

Tagliate la frutta, aggiungete 100 ml di acqua e frullate con il frullatore ad immersione. Versate nei bicchieri e decorate a piacere.

MOUSSE AUTUNNALE



- 4 Mele
- 4 Pere
- Cannella

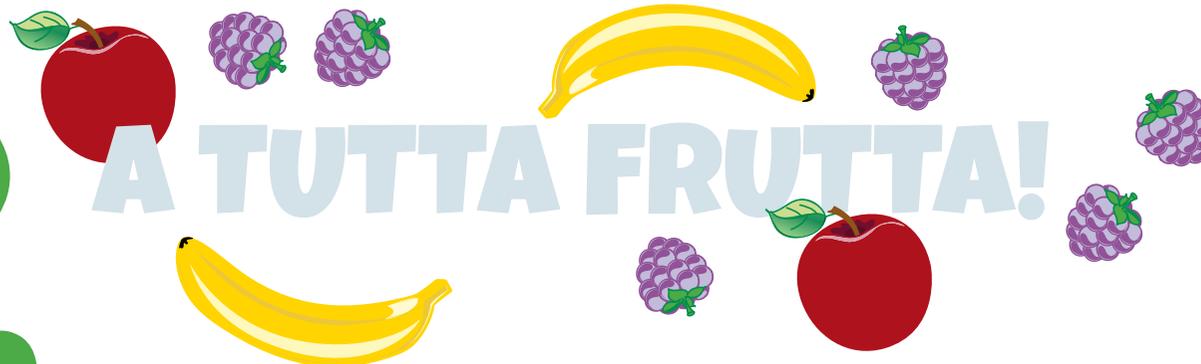
Tagliate la frutta, frullate con il frullatore ad immersione e spolverate con un pizzico di cannella o grattugiate un quadratino di cioccolato fondente (almeno 70% di cacao).

DELIZIE DEL BOSCO



- Frutti di bosco (mirtilli, lamponi, more)
- Latte vaccino o latte vegetale (puoi scegliere anche latte di soia, mandorla o riso)

Tagliate la frutta e aggiungete 120 ml di latte a persona. Frullate con il frullatore e versate nei bicchieri, decorando con alcuni piccoli frutti.



A TUTTA FRUTTA!

POLPETTE DI CECI

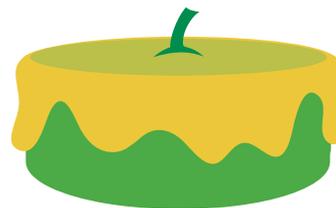
- 300 g Cenci lessati
- 150 g Pane grattugiato integrale (50-80 g Per l'impasto e restante per impanare)
- 1 Scalogno tritato
- 1 Mazzetto di prezzemolo tritato
- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 Cucchiaino di succo di limone
- Insaporite a piacere con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo) oppure con spezie (es. curry)

Formate delle polpettine, disponetele su una pirofila ricoperta di carta oleata e cuocete in forno caldo (preriscaldato a 200 °C) per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

TORTINO DI VERDURE

- 1 Kg di verdure, puoi sceglierne una o più tra le tue preferite: patate, carote, fagiolini, zucchine, spinaci, zucca, carciofi, cavolfiore...
- Pane integrale grattugiato
- 250 gr Ricotta
- Olio extravergine di oliva
- 2 Bustine di zafferano
- Sale e pepe

Pulite e lessate la verdura in acqua salata, strizzatela e frullatela. Mescolate con la ricotta, due cucchiaini di olio, zafferano, sale e pepe. Mettete in uno stampo con carta oleata e unto con un po' di olio extravergine di oliva e spolverato con pane grattugiato e cuocere in forno, senza aprire, per 30 minuti a 180°.



COUS COUS COLORATO



- 250 gr Cous cous integrale
- 2 Manciate di fagiolini
- 3 Carote
- 3 Zucchine
- 125 gr Pomodorini pachino
- 350 gr Merluzzo
- Olio extravergine di oliva

Tagliate le verdure e cuocetele in padella per pochi minuti con tre cucchiaini di acqua e due di olio, lasciando da parte i pomodorini che aggiungerete a crudo, tagliati a pezzettini. In un'altra pentola fate bollire dell'acqua nella quantità di due tazze per ogni tazza di cous cous. Quando l'acqua bolle, spegnete il fuoco, versate a pioggia il cous cous e coprite con un coperchio. Lasciate riposare qualche minuto. Condite il cous cous con le verdure, il pesce e un filo d'olio. Potete preparare il cous cous anche sostituendo il pesce con legumi lessati come i ceci o i piselli.

IL BULLISMO non è un GIOCO DA RAGAZZI

Forse può esserti capitato di assistere o di esserti trovato in mezzo ad un episodio di bullismo a scuola, durante lo sport o anche in internet!

CHE COS'È IL BULLISMO?

“Il bullismo consiste nel fare del male **INTENZIONALMENTE e RIPETUTAMENTE**, sia fisicamente che con le parole, a qualcuno più debole o non in grado di difendersi.”

Se vuoi approfondire leggi il libro:

*“Fanno i bulli, ce l’hanno con me...
Manuale di autodifesa positiva
per gli alunni”
Ed. Erickson*



COSA PUOI FARE SE SUBISCI O SE VEDI UN EPISODIO DI BULLISMO?

Anche se la situazione è difficile, mantieni la calma, respira normalmente e cerca di stare tranquillo.

Se ti senti in pericolo, puoi urlare qualcosa di breve come un **"NO"** oppure **"AIUTO!"**.
Richiamerai l'attenzione di chi ti sta attorno.



Parla con qualcuno che ti possa aiutare: i tuoi genitori, gli insegnanti, i tuoi amici, il medico, il tuo allenatore, i tuoi fratelli o sorelle... non tenere tutto dentro di te, parlare con qualcuno è segno di coraggio e ti farà sentire meglio.

Gli adulti attorno a te possono e devono aiutarti, fidati di loro!



PUOI ADOTTARE QUESTI “TRUCCHI”:

1

Digli “basta” in modo forte e chiaro e allontanati

2

Prova ad ignorare le sue parole, immagina di avere una cuffia sulle orecchie

3

Pensa a come rispondergli insieme ai tuoi genitori

4

L’atteggiamento del tuo corpo è importante: tieni la testa alta, un sorriso amichevole, le spalle dritte, le mani visibili. Ti aiuterà ad essere più sicuro di te e a tenere lontani i bulli!

CREDI IN TE STESSO!

A molti bambini può capitare di provare emozioni diverse legate all'asma. Se qualche pensiero ti frulla in testa, ricordati che puoi condividere le tue emozioni e i tuoi pensieri con chi ti sta attorno, come la tua famiglia, il medico, l'assistente sanitaria, i tuoi insegnanti...

QUALE CARTELLO RAPPRESENTA MEGLIO IL TUO PENSIERO DI OGGI?

Scegli il colore che più ti rappresenta e, se vuoi, parlane con qualcuno.

Non voglio essere aiutato, non ditemi niente

Ho bisogno che qualcuno mi aiuti a stare meglio e a prendere le medicine

Voglio farcela! Sto imparando come si fa: metto in pratica i consigli dei medici, genitori ed insegnanti. Con il loro aiuto mi sento meglio

Ho imparato come si fa! Riesco a seguire le indicazioni del medico anche senza un controllo diretto dei miei genitori

I bambini del Centro "Io e l'Asma" hanno pensato un messaggio per te:

“Credi sempre in te stesso e affronta anche le difficoltà con un sorriso, ti sentirai meglio!”