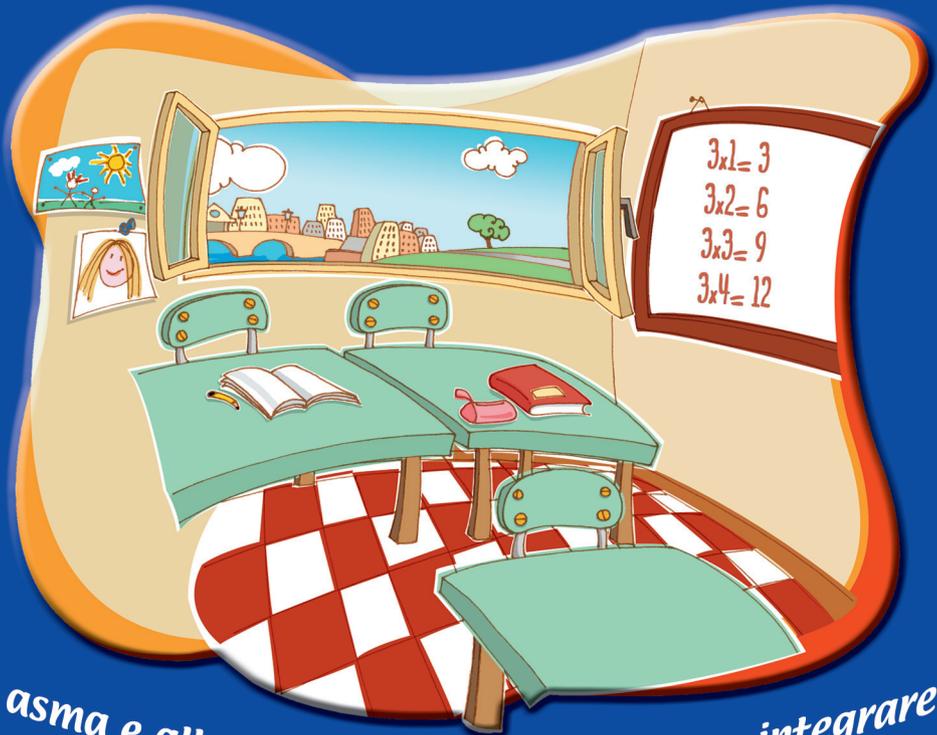




Comune di San Casciano

Una Scuola dall'aria sana



asma e allergie: prevenire, accogliere, integrare

La tutela della salute dei bambini deve essere un obiettivo centrale in tutte le agende sanitarie, sicuramente è uno degli obiettivi principali della nostra organizzazione di volontariato. La nostra Federazione è da sempre impegnata a più livelli, in attività di promozione della salute a scuola, convinti che ogni bambino, che trascorre a scuola buona parte della propria giornata, debba trovare nella scuola un ambiente sicuro dove essere accolto e lo spazio per uno sviluppo armonioso, non solo in termini di istruzione, ma anche nella funzione sociale che la comunità scolastica rappresenta.

Il progetto "Una scuola dall'aria sana" è un progetto nato in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche e Sociali e Promozione della Salute e l'Assessorato alle Politiche Educative e Scolastiche del Comune di Roma, e che dal 2001 la rete associativa di Federasma e Allergie realizza nelle scuole di tutto il territorio nazionale, con l'obiettivo di portare a conoscenza di tutta la comunità scolastica ma anche delle famiglie dei bambini, informazioni fondamentali per la prevenzione, l'accoglienza e l'integrazione dei bambini con malattia respiratoria e malattie allergiche a scuola.

Sono molto orgoglioso che oggi questo progetto venga portato alle scuole del Comune di San Casciano V.P. e sono fiducioso che il progetto verrà accolto come occasione di conoscenza e informazione, rivolta non solo a portare benefici ai bambini che devono convivere con la malattia ma a tutta la comunità, come occasione di conoscenza per malattie purtroppo in crescita. Malattie che, con adeguate misure di prevenzione, possono essere controllate, limitando i fattori di rischio e permettendo una migliore qualità della vita per i bambini e per le loro famiglie.

Carlo Filippo Tesi

*Presidente ATA - Lapo Tesi Onlus - San Casciano V.P.
Vice Presidente Federasma e Allergie Onlus*

Introduzione



Salute e benessere sono due temi essenziali della nostra quotidianità profondamente legati alla capacità di vivere in modo armonioso nell'ambiente. E se prendiamo in analisi le condizioni di benessere dei bambini, scopriamo che in gran parte esse dipendono dall'interazione dinamica tra il loro stato di salute ed i fattori ambientali, familiari e personali in cui essi giocano, studiano, vivono.

La promozione della salute nelle scuole è dunque un'azione importante che riguarda e invita ad agire tutti: le istituzioni, la scuola, le famiglie, l'intera comunità. Significa lavorare insieme per costruire azioni efficaci che riducano i rischi e garantiscano il benessere degli studenti, creando in tal modo un ambiente favorevole alla crescita e all'apprendimento.

È dimostrato che le misure, volte a migliorare la qualità dell'aria nelle scuole, anche se non evitano necessariamente l'insorgenza di malattie respiratorie o allergiche, possono contribuire ad attenuarne i sintomi, limitare l'aggravamento della malattia, prevenire forme acute anche gravi, attacchi d'asma o episodi di anafilassi ed, in ogni caso, contribuiscono al benessere ed al miglioramento della qualità della vita di tutte le persone che frequentano abitualmente la scuola per studio o per lavoro.

Con entusiasmo abbiamo accolto e promosso il progetto di informazione dell'Associazione Toscana Asmatici Allergici rivolto agli studenti della nostra scuola, ai loro genitori, agli insegnanti e a tutta la nostra comunità. La diffusione di questo opuscolo, che spiega quali sono i problemi legati alle allergie e all'asma e quali azioni attivare, ci aiuterà a comprendere meglio queste patologie per individuarle precocemente e migliorare la qualità di vita di chi ne è affetto.

Grazie all'Associazione ATA e a tutti coloro che lavorano e si impegnano per la promozione della salute ed il benessere dei nostri cittadini.

Elisabetta Masti

Assessore alle Politiche socio-sanitarie
e welfare del Comune di San Casciano V.P.

Che cos'è l'asma

DEFINIZIONE

L'asma è una malattia cronica dei bronchi causata da una loro infiammazione che provoca mancanza o difficoltà di respiro, tosse, respiro fischiante o sibilante, senso di oppressione al torace. Quando i sintomi sono molto intensi si parla di crisi asmatica.

Nella maggior parte dei casi l'asma è adeguatamente controllata e il bambino può condurre una vita perfettamente normale.

Periodicamente, tuttavia, alcuni bambini possono avere crisi d'asma che possono presentarsi anche a scuola e che non devono mai essere sottovalutate.

FATTORI SCATENANTI

Ancora oggi non si conoscono tutte le cause dell'asma. Si ritiene che vi sia una predisposizione genetica sulla quale agiscono fattori ambientali non del tutto identificati.

2
due



In età scolastica, i più comuni fattori scatenanti sono:



- ***Gli allergeni (asma allergica)***

Gli allergeni che più spesso causano sintomi sono:

gli acari, i pollini, i peli o le piume di animali

- ***Le infezioni***

Le comuni infezioni virali dell'apparato respiratorio, ad esempio il raffreddore e l'influenza, sono la causa più frequente di aggravamento dell'asma o di scatenamento

di crisi.

- ***L'attività fisico (asma da sforzo)***

Lo sforzo fisico, a volte, può aggravare l'asma o causare una crisi. Si può manifestare durante le lezioni di educazione fisica o gare sportive. L'attività fisica comunque deve sempre essere incoraggiata anche perché i farmaci attuali ne prevencono le manifestazioni.

- ***Le medicine (asma "da aspirina")***

Alcuni soggetti reagiscono all'assunzione di aspirina o di altri farmaci usati come antinfiammatori, antidolorifici o antipiretici con delle gravi crisi asmatiche. Questa forma d'asma è rara nei bambini.

- ***Gli alimenti***

Contrariamente a quanto si crede comunemente, gli alimenti raramente inducono asma e questo si verifica prevalentemente nei bambini piccoli. Sono invece frequenti le allergie e intolleranze alimentari che provocano altri sintomi che possono essere gravi e addirittura fatali. Nei cibi e nelle bevande tuttavia si trovano spesso delle sostanze chimiche (additivi) come residuo dei processi di lavorazione oppure aggiunte per prolungarne la conservazione o migliorarne l'aspetto. Alcuni di questi additivi possono determinare crisi asmatiche.

Che cos'è l'allergia

DEFINIZIONE

L'allergia è una risposta anomala da parte di persone che hanno una ben precisa connotazione genetica, cioè quella di produrre anticorpi della classe IgE, nei confronti di sostanze dette allergeni. Chi è allergico riconosce come nocive delle sostanze allergeniche che sono innocue per i soggetti non allergici. Le persone che sono costituzionalmente predisposte all'allergia sono definite "atopiche".

Ciascun individuo reagisce in base alle proprie caratteristiche immunologiche ed a seconda dell'organo interessato (organo bersaglio). Si possono dunque verificare: rinite e asma allergica, congiuntivite, eczema, orticaria e angioedema. Tali manifestazioni possono presentarsi da sole o variamente associate.

Se tutto l'organismo partecipa improvvisamente a questa risposta si avrà una reazione allergica acuta e generalizzata più grave, che viene denominata **shock anafilattico**.

4

quattro

ALLERGIE RESPIRATORIE

Rinite allergica

La rinite allergica non è contagiosa e non è quasi mai accompagnata da tosse.



È caratterizzata da starnuti e prurito a livello del naso, che spesso cola ed è chiuso. Può essere **intermittente**, quando si presenta in particolari periodi dell'anno (per esempio a causa dei pollini), o **persistente**, quando si manifesta tutto l'anno (per es. a causa degli acari o per la presenza di un animale domestico).

Caratteristico dei bambini con rinite allergica è il gesto di strofinarsi il naso con la mano con un movimento dal basso verso l'alto.

- **Asma allergica**

(Si rimanda al paragrafo sull'asma)

- **Congiuntivite allergica**

Si può spesso associare alla rinite allergica o all'asma. In questi casi gli occhi sono arrossati e lacrimano, il bambino si stropiccia in continuazione gli occhi e non sopporta la luce.

ALLERGIE CUTANEE

Le allergie cutanee più frequenti sono la **dermatite** e l'**orticaria**.

- La **dermatite** può essere di due tipi:

- **Dermatite da contatto** - Compare solo sulla parte del corpo che viene a contatto con la sostanza non tollerata (per es. dermatite da nichel).

- **Dermatite atopica** - Colpisce soprattutto il bambino piccolo e si localizza generalmente alle guance, piega del gomito, parte interna del polso e del ginocchio. Non è una malattia contagiosa. Talora la pelle presenta vescicole, croste, diventa rossa, sudata o secca e si desquama. Inoltre, il prurito è in genere molto forte, il bambino si gratta e ciò può causare lesioni cutanee persistenti. Questi bambini sono frequentemente irritabili ed hanno tendenza ad isolarsi, anche perché il loro aspetto spesso non è accettato dagli altri.

- **Orticaria** - È un'infiammazione della cute che assomiglia, come dice il nome, alla reazione che ha la pelle quando ci si punge con le ortiche. La cute diventa edematosa (gonfia) e brucia, è calda, pizzica e la superficie delle lesioni, intensamente pruriginose, ricorda le punture di zanzare (pomfi).

- **Angioedema** - È un gonfiore che interessa gli strati profondi della cute o delle mucose visibili, specialmente a livello del viso. Può risultare pericoloso quando raggiunge la gola e nei casi più gravi può provocare difficoltà respiratorie.

ALLERGIE ALIMENTARI

La sintomatologia provocata dall'allergia o intolleranza alimentare è molto varia e può riguardare l'apparato respiratorio (asma e rinite), la cute (orticaria e dermatite), l'apparato gastroenterico, fino a reazioni generalizzate sistemiche e a shock anafilattico.

L'incidenza delle allergie ed intolleranze alimentari è in continuo aumento. I principali alimenti che causano allergie sono latte, uovo, arachidi, pesce, grano e soia.

Gli alimenti o i prodotti che causano le reazioni vanno eliminati dalla dieta. Il bambino può essere esposto ad allergie alimentari non solo in mensa, ma anche durante le esercitazioni pratiche in cui si utilizzano gli alimenti o durante l'intervallo in cui ci potrebbe essere scambio di alimenti tra i bambini.

La lista scritta degli alimenti potenzialmente pericolosi deve essere portata a conoscenza degli insegnanti, del personale scolastico e del personale della mensa, che devono tutti essere correttamente informati delle conseguenze anche gravi dell'uso di un minimo ingrediente nocivo e delle eventuali possibili contaminazioni.

È infatti indispensabile evitare anche il minimo contatto con i fattori allergizzanti conosciuti.

Deve sempre essere possibile determinare la composizione degli alimenti preparati dalle mense e di quelli messi a disposizione dai distributori automatici. Qualsiasi prodotto che non riporti la denominazione esatta di tutti i componenti deve essere scartato.

6
sei

ALLERGIE ALLE PUNTURE DI IMENOTTERI

Le più frequenti sono quelle provocate dalle vespe, dalle api o dai calabroni. Possono indurre reazioni pericolose e talvolta perfino mortali. In un bambino sensibilizzato al veleno di imenotteri, in caso di puntura, è necessario intervenire immediatamente seguendo alla lettera le prescrizioni del medico curante.



Campanelli d'allarme e sintomi

L'asma nei bambini si manifesta con episodi (crisi) di mancanza di respiro e tosse accompagnati da sibili o fischi che provengono dai torace. Durante l'attacco d'asma il bambino è inquieto, awerte a volte un senso di costrizione toracica che può rendere la respirazione molto difficoltosa, si sente soffocare, ha l'impressione che gli manchi l'aria ed in genere è spaventato.

Tosse - Talora l'asma può manifestarsi anche solo con una tosse stizzosa e persistente che può infastidire tutta la classe. Molto spesso il bambino sente il bisogno di espettorare. La tosse e l'espettorato dei soggetti asmatici non sono contagiosi.

Gli insegnanti, ed in particolare gli insegnanti di educazione fisica, possono aiutare ad individuare i casi di asma da sforzo non diagnosticata segnalando i bambini che, dopo l'attività fisica, hanno tosse intensa e/o respiro sibilante.

Prurito, rossore cutaneo, pelle secca o gonfia - Sono tutti possibili segni di allergie da tenere in considerazione.

Assenze - Discutere con i genitori i motivi per cui il bambino asmatico fa lunghe o ripetute assenze per disturbi respiratori. Questo è un indice che la malattia non è sotto controllo.

Rendimento - I problemi che principalmente incidono sul rendimento scolastico del bambino asmatico e allergico sono la conseguenza di:

- a) *assenze, soprattutto nei periodi invernali che coincidono con quelli di maggiore attività scolastica, a causa di riacutizzazioni*
- b) *sonno disturbato a causa dei sintomi notturni*
- c) *presenza di sintomi in classe (per esempio tosse)*
- d) *crisi asmatica e frequenza delle crisi anche a scuola*
- e) *effetti collaterali dei farmaci*

Il bambino, molto spesso, durante le ore di scuola a causa della malattia può apparire insofferente, distratto, svogliato, cronicamente stanco. Questa apparente mancanza di interesse per lo studio deve essere correttamente valutata, dato che può significare che la malattia non è sotto controllo e necessita di un eventuale intervento medico. Il bambino in queste condizioni deve ricevere il necessario sostegno pedagogico affinché la malattia non interferisca con il suo normale apprendimento.

Che cosa fare se in classe c'è un bambino asmatico e/o allergico

il bambino asmatico e/o allergico deve avere la possibilità di essere inserito in tutte le attività ed essere aiutato ad accettare la malattia come una condizione di vita normale. Fondamentale è il ruolo degli insegnanti ad educare il gruppo classe a non isolare il compagno che ha l'asma o l'allergia.

- 1 I genitori devono informare se il proprio figlio è affetto da asma o da allergie, fornendo un rapporto medico con un pro-memoria che riporti i nomi dei farmaci e degli alimenti a cui il bambino è allergico, nonché una copia sempre aggiornata delle prescrizioni e raccomandazioni fissate dal medico curante e, in particolare, delle istruzioni da seguire in caso di crisi asmatica o reazione allergica.
- 2 I farmaci antiasmatici devono essere sempre a disposizione del bambino. Anche il più piccolo ritardo nell'assunzione del farmaco può essere pericoloso.
- 3 L'assunzione dei farmaci antiasmatici, specialmente prima dell'attività fisica, deve essere consentita. Alcuni bambini si vergognano di prendere i farmaci antiasmatici per via inalatoria di fronte ai compagni e vanno aiutati a superare questo problema.
- 4 E' bene ricordare all'alunno di portare con sé i suoi farmaci durante le gite scolastiche.
- 5 Il regime alimentare previsto deve essere rispettato rigorosamente. Con l'aiuto dei genitori, si possono seguire accorgimenti per far partecipare la classe, per esempio si può organizzare una merenda, un pic-nic, una festa, ecc. servendo esclusivamente i cibi consentiti al bambino allergico.
- 6 Evitare di esporre il bambino allergico ad allergeni od irritanti adottando misure appropriate.
- 7 L'insegnante di educazione fisica deve incoraggiare il bambino asmatico a partecipare all'attività sportiva, ad assumere il farmaco adatto prima dell'inizio dell'attività fisica ed a portarlo con sé durante la lezione. Se tuttavia durante lo sport il bambino lamenta disturbi respiratori non deve essere obbligato a continuare ed il problema va segnalato ai genitori e al medico.
- 8 Per l'alunno allergico ai pollini si raccomanda di conoscere i periodi dell'anno "a rischio" (calendario pollinico). In questi periodi il bambino deve poter restare all'interno della scuola, evitare di giocare all'aperto e, su parere del medico curante, potrà essere esonerato dal praticare l'educazione fisica all'aria aperta.

Che cosa fare in caso di crisi asmatica a scuola

I bambini affetti da asma imparano dalle loro precedenti esperienze. Sanno generalmente che cosa fare e normalmente hanno con sé i farmaci da usare per l'emergenza: un broncodilatatore a rapida azione per via inalatoria da assumere con un distanziatore. È impossibile stabilire delle regole che valgano per tutti perché i bambini sono affetti da diverse forme d'asma

I seguenti suggerimenti possono essere tuttavia sempre utili:

Assicurarsi che il bambino assuma il broncodilatatore a rapida azione immediatamente e correttamente

Il broncodilatatore a rapida azione va dato per via inalatoria. Nel caso in cui il piano terapeutico individualizzato del bambino preveda l'assunzione di compresse di cortisone è necessario fargliele prendere.

Mantenere la calma e confortare il bambino

Le crisi possono spaventare, quindi occorre mantenere la calma e agire con tranquillità ed efficienza. Non lasciate il bambino da solo, ma ascoltate attentamente quello che dice e le sue richieste: probabilmente questa non è la sua prima crisi. Cercate di aiutarlo tranquillizzandolo e dandogli conforto. Durante una crisi asmatica la respirazione si fa corta e veloce, quindi dite al bambino di respirare lentamente e profondamente.

La maggior parte degli asmatici preferisce sedersi in posizione eretta o piegarsi leggermente in avanti ed appoggiare le mani sulle ginocchia per sostenere il torace. Evitare di mettere il bambino disteso in posizione supina.



Quando richiedere urgentemente l'aiuto del medico

in caso di crisi asmatica a scuola

- Il bambino non ha con se il broncodilatatore a rapida azione
- Il broncodilatatore a rapida azione non dà alcun effetto dopo cinque o dieci minuti
- Il bambino non riesce a parlare o parla per sillabe
- Si ha un qualsiasi dubbio sulle condizioni di gravità del bambino

Che cosa fare in caso di reazione allergica a scuola

10
dieci

Le manifestazioni allergiche possono essere lievi, locali, con reazioni limitate, fino a reazioni generalizzate e molto gravi come

lo shock anafilattico. In questi casi è necessario seguire immediatamente le prescrizioni e le raccomandazioni indicate dal medico curante nel piano terapeutico del bambino e trasportarlo al pronto soccorso ogni volta si presentino gravi sintomi generali.



Qualità dell'aria a scuola

La qualità dell'aria nelle scuole è importante perché riguarda un gran numero di persone (studenti, insegnanti e personale non docente). L'inquinamento può essere elevato e causare conseguenze nocive per tutti, in particolar modo per i bambini e i ragazzi affetti da asma, allergia o ipersensibilità, e per gli immunodepressi.

Un ambiente scolastico deve essere sano, cioè tale da favorire il benessere psico-fisico. Non deve indurre malessere, disagi o malattie, né aggravare o peggiorare sintomi preesistenti.

Si deve sottolineare che un ambiente adatto ai bambini asmatici ed allergici è sano per tutti.

Conseguenze della cattiva qualità dell'aria a scuola

In funzione degli inquinanti, i principali effetti sulla salute sono i seguenti:

- Insorgenza di malessere, cefalea, sintomi irritativi (oculari, nasali, delle prime vie aeree e a carico della gola), disagio sensoriale (cattivi odori).
- Diffusione di malattie infettive (influenza, varicella, morbillo, legionellosi, ecc.).
- Alterazione della funzionalità respiratoria
- Peggioramento della salute, soprattutto di condizioni respiratorie preesistenti e di malattie allergiche in soggetti sensibilizzati (asma).

A ciò si aggiunge la riduzione del rendimento scolastico e della produttività per il personale insegnante.



Raccomandazioni per una sana qualità dell'aria

Eliminare il fumo di tabacco

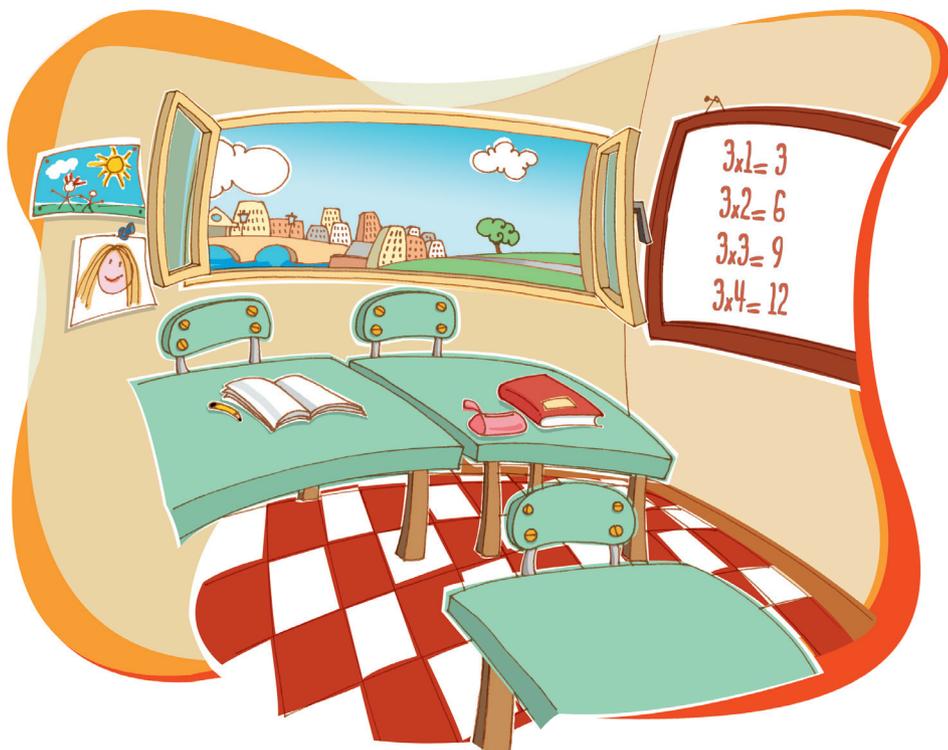
Il fumo passivo rappresenta uno dei principali fattori in grado di scatenare sintomi di asma. I bambini asmatici esposti al fumo presentano ridotti livelli di funzionalità polmonare, maggiore necessità di farmaci antiasmatici ed un elevato assenteismo scolastico.

Eliminare le muffe

Le muffe sono funghi microscopici che durante la crescita producono particelle di forma sferica di piccole dimensioni (spore) che si disperdono nell'aria principalmente in estate e in autunno. Negli ambienti interni si sviluppano soprattutto in condizioni di elevata umidità, su pareti e pavimenti umidi, nei sistemi di condizionamento d'aria, negli umidificatori, sul terriccio, su foglie di piante ornamentali, ecc.

Le cause di umidità o favorevoli allo sviluppo di muffe devono essere identificate ed eliminate.

12
dodici



Eliminare le fonti di allergeni e/o ridurre le concentrazioni

I principali allergeni aerodispersi presenti in ambiente scolastico sono quelli derivati da acari e da animali domestici. Possono essere anche presenti allergeni derivati da funghi e muffe, pollini (all'ambiente esterno) e allergeni derivati da talune attività didattiche (piante ornamentali, ecc).

La possibilità della presenza di derivati di animali domestici come gatto e cane nella scuola, anche in assenza degli animali stessi, è stata dimostrata dato che gli allergeni vengono trasportati dall'ambiente domestico tramite gli abiti dei bambini, sui quali si depositano gli allergeni.

Provvedimenti di carattere generale

- **Mantenere adeguata ventilazione**
- **Mantenere umidità relativa < 50% e temperatura < 22° C**
- **Asportare quotidianamente la polvere dalle superfici (pavimenti, banchi, cattedre, ecc.) con panni umidi**
- **Aspirare regolarmente ogni settimana con aspirapolvere dotati di filtri ad alta efficienza e di documentata efficacia**
- **Nelle aule eliminare le moquette. Negli ambienti, come le palestre, ove moquette e tappeti possono essere necessari, associare trattamenti a vapore all'aspirazione a secco con aspirapolvere dotati di filtri ad alta efficienza e di documentata efficacia**
- **Nelle aule evitare l'accumulo di libri e giornali su cui possono proliferare muffe e acari**
- **Evitare armadietti nelle aule e in particolare l'accumulo al loro interno di ogni oggetto che possa costituire sorgente di umidità**

Provvedimenti specifici

- **Negli ambienti scolastici ove vi è la possibilità che i bambini dormano, ad esempio nelle scuole materne per il riposino pomeridiano, ricoprire materassi e cuscini con fodere di tessuto antiacaro e lavare frequentemente lenzuola, copricuscini e coprimaterassi, e coperte a temperatura superiore a 60°**
- **Richiedere a insegnanti e studenti di non recarsi a scuola con gli stessi abiti con cui hanno avuto contatto con gatti al loro domicilio**

Assicurare pulizia e manutenzione adeguate

Una pulizia appropriata degli ambienti scolastici (aule, sale comuni,

corridoi, spogliatoi, bagni, mense, ripostigli, ecc.) è importante sia per i bambini sia per i lavoratori.

Di conseguenza, è indispensabile:

- Stilare regolamenti chiari sulle pulizie e sulle manutenzioni da effettuare ogni giorno o ad intervalli periodici (ogni settimana, ogni mese, ecc.)
- Scegliere metodi e prodotti tenendo conto delle esigenze dei bambini ipersensibili
- Effettuare la pulizia della scuola in assenza dei bambini
- I prodotti utilizzati per le pulizie non devono emettere odori forti e dopo le pulizie è opportuno risciacquare bene e arieggiare gli ambienti.

Infine, è indispensabile un adeguato controllo della manutenzione degli impianti per assicurare una sufficiente temperatura e ricambio d'aria in classe, nonché un monitoraggio periodico e regolare degli indicatori di qualità dell'aria.

In conclusione, è molto importante che, nel quadro degli interventi per la sicurezza e la protezione della salute, siano seguite le raccomandazioni per l'adeguamento delle condizioni ambientali alle esigenze

specifiche dei bambini asmatici e allergici. Alcuni di questi interventi sono di tipo tecnico e strutturale ed esulano dai compiti degli insegnanti e degli operatori scolastici. Ma molti miglioramenti possono essere ottenuti modificando il comportamento individuale e prestando una maggiore attenzione al rispetto del respiro sano per tutti.





per il loro prezioso contributo alla realizzazione del progetto, si ringraziano:

la Dr.ssa Elisabetta Masti
Assessore alle Politiche Socio-Sanitarie e Welfare - Comune di San Casciano Val di Pesa

il Prof. Marco Poli
Dirigente Scolastico Istituto Comprensivo San Casciano Val di Pesa

il Dottor Francesco Volpe

la Dr.ssa Francesca Chiarini
AUSL4 Prato - Dipartimento Allergologia

Progetto ideato per **Federasma e Allergie Onlus**
dal **Comune di Roma**, *Assessorato alle Politiche e Sociali e Promozione della Salute*
e l'*Assessorato alle Politiche Educative e Scolastiche*



Comune di San Casciano



www.federasmaeallergie.org - segreteria@federasmaeallergie.org
numero verde: **800 123213**

ASSOCIAZIONE
T O S C A N A
A S M A T I C I
A L L E R G I C I



www.ataprato.org