

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:49

Simona, vado a letto portandoti nei miei pensieri.

Buona notte e sogni bellissimo per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:48

Francesca, speriamo che oggi la testa non abbia fatto capricci visto che avrai dovuto pranzare a ora di cena 😞

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:47

Nico, anch'io spero che Vale oggi vada un po' meglio.

E hai fatto bene a tenere alte le tue convinzioni. Poi puoi valutare se stai meglio così o colà 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:45

Feffe, quattro giorni non sono pochi 😞

Speriamo che il "va bene" duri un bel po' di tempo. ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:43

Paula, che sacrificio fai per poter avere le ferie del Convegno. Se potessi ti aiuterei.

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:33

Lile, quante volte anch'io mi sono sentita dire che avevo la soglia del dolore bassa. Guarda, sta povera gente neppure più la considero

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:31

Dimenticavo di dirvi che Domenica ho ospiti e ho già iniziato a fare e disfare di tutto.

Devo anche sbrinare almeno un altro congelatore così mi rimane l'ultimo poi ho finito anche quelli. Poi sono pronti per i nuovi cappellacci e cappelletti. Più tutto il resto ovviamente.

Intanto domani per Gabriele ci saranno cappelletti in brodo. Così libero un po' il frigo 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 21:29

Eccomi, oggi ho fatto di ogni 🤔🤔

Domani vado a prendere gli occhiali nuovi e speriamo vadano bene.

**Simona** Giovedì, 31 Agosto 2017 15:45

Qui mdt dalle 22... vomito in mattinata. .. che fatica 😞

**nico26** Giovedì, 31 Agosto 2017 12:23

Buon pranzo dal lavoro sperando che Vale stia un pochetto meglio.

Ieri ho fatto una discussione a coltello al lavoro ma x la prima volta ho tenuto alto le mie convinzioni senza farmi sommergere dalle paure!

Avanti pure...

**feffe81** Giovedì, 31 Agosto 2017 12:17

Buongiorno a tutti! Dalle mie parti tutto bene, al lavoro sono pienissima, ma dopo i quattro giorni di mdt adesso va bene 😊

VALE come va oggi? Per fortuna da me il pronto soccorso funziona bene, ma per gli attacchi di emicrania io non ci vado più: sto più comoda a casa mia e se già a casa i farmaci non hanno fatto effetto è inutile per me farmene dare altri, preferisco aspettare che faccia il suo corso...gli attacchi farmacoresistenti a me durano 72 ore con vomito, a luglio però sono stata male tre settimane, poi si è scoperto che avevo un'infezione che mi causava la febbre che mi causava attacchi senza tregua. Per me non c'è chi è più bravo e chi no, si fa come si riesce...io per fortuna adesso accetto che si possa avere un dolore disumano, è assurdo ma arriva per cui che si fa? Si tiene e si aspetta che

finisca...nel frattempo io non riesco a fare nulla, solo respirare, sto immobile a letto al buio e al silenzio

**paula1** Giovedì, 31 Agosto 2017 12:06

Buon giorno a tutti...qui sole, caldo e zanzare...però domani, che riprendo il lavoro, hanno messo pioggia e temporali...tanto per gradire... 😞 prendiamoli perchè la collina al di là del Reno sta bruciando da due giorni e ci saranno parecchi danni...

oggi mi hanno chiamato per chiedermi un'altra lunga...che due 😞😞 così la prossima settimana è bella tosta...

per adesso accetto perchè ho chiesto anche i due giorni di ferie per il congresso e non vorrei delle scuse...

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 08:28

Cris, ho guardato l'hotel e mi sembra buono.

E' comodissimo sia al Convegno che al locale dove facciamo la cena sociale.

**mamma\_lara** Giovedì, 31 Agosto 2017 06:35

Buongiorno a tutti.

Lavoro già da un po' e purtroppo di albe da stare a casa mia non ne vedo.

Oggi faccio "volantinaggio" perché anche quello è utile.

**cri69** Giovedì, 31 Agosto 2017 06:25

Buongiorno gente, stamattina alba rossa o vent o goza ( alba rossa o vento o pioggia ) vedremo, intanto si sta benissimo.

Vado a fare qualcosa prima di andare al lavoro

Besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 21:39

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 21:37

Grazie ragazze per i vostri scritti e per aver tenuto aperto le porte di questa nostra bellissima casa. Io tra conti giri e appuntamenti oggi ho girato più di una giostra. Ora vado a letto perché ho necessità di una lunga meditazione.

Vi voglio bene ❤️❤️❤️

**lile** Mercoledì, 30 Agosto 2017 19:48

Ciao a tutti.

Ho recuperato gli scritti di questi giorni.

Non sono stata molto brava negli ultimi dieci giorni... ho avuto mdt, ho preso farmaci e ho rimandato l'aggiornamento del diario... ovviamente adesso ricordo ben poco. Ho ricostruito quasi tutto ma non mi ricordo quando mi è venuto il ciclo 😊

VALE, io ho 28 anni e non so esattamente da quando soffro di emicrania, da che ricordo ho sempre avuto spesso mdt. Ma in famiglia era normale, non sapevamo fosse emicrania, quindi se mi veniva prendevo moment, novalgina, ketodol, nimesulide, tachicaf, oki... finché un giorno mi sono accorta che non sapevo più che farmaco da banco provare. Mi sentivo giudicata perché non ero in grado di sopportare il mal di testa (in fondo, era solo un mal di testa, no?) e ho iniziato a prendere le pasticche di nascosto, a ignorare la raccomandazione di prenderle a stomaco pieno, ecc ecc. Poi il mio ragazzo mi ha chiesto di provare a chiedere in un centro cefalee, perché non era normale avere mdt con questa frequenza. E io che pensavo che tutti avessero mdt, davvero, sinceramente pensavo fosse una cosa che tutti avessero ogni tanto almeno un paio di volte al mese! Due anni fa ho fatto la mia prima visita neurologica e ho scoperto che si trattava di emicrania senza aura. Non mi inventavo il dolore, non ho una scarsa sopportazione del dolore (sapessi quante volte me lo sono sentita dire...), il mio mal di testa è diverso dal mal di testa di un non emicranico. Poi ho conosciuto Lara, il forum e il gruppo di auto aiuto. Parlarne mi fa sentire meno sola, e sto cercando di accettare che l'emicrania mi accompagnerà probabilmente per sempre. Con molta più difficoltà cerco di accettare che si tratti di una malattia. Tutto questo per dirti che anch'io provo vergogna. Ho 28 anni e dovrei spaccare il mondo, invece da due anni non riesco a scrivere la mia tesi di laurea. Mi trattiene il dolore il weekend, la stanchezza del dolore che se ne va, e adesso, che il tempo va avanti, il timore

di pensare: e se non ne fossi più in grado? Tra il mdt e i farmaci penso sia la cosa più difficile che abbia mai fatto, ma so che un pezzetto alla volta, prima o poi, finirò... Non pensare di non essere forte, mi sono accorta che spesso noi pensiamo di non esserlo ma non è così... a volte durante l'attacco mi ripeto che quello che non mi uccide mi rende più forte... io ho provato a fare come dice Feffe, a lasciare sfogare il dolore e a non combatterlo... a volte è più facile... anche con i sintomatici, anche io ho rischiato l'abuso ma grazie alla mia neurologa ne sono uscita in fretta... insomma, questo poema per dirti solo che troverai il tuo modo per affrontarlo e non sarai da sola.

Noi siamo qui 😊  
un abbraccio a tutte

**francesca63** Mercoledì, 30 Agosto 2017 19:03

Buona sera a tutti.

Oggi MDT alla grande.

Colpa però del digiuno.

Questa settimana il mio tirocinio si svolge con il primario....con lui lavoro benissimo.

Ci stimiamo alla grande . Mi ha concesso estrema fiducia....anche perché non mi tiro indietro.

L unico neo è che non ci sono pause.

Non si concede ne caffè. Merende o altro.

Pranza si fa per dire con la frutta alle 15.00.

A me il digiuno scatena proprio l emicrania.

VALE mi spiace che il dolore ti tolga tutte le energie.

Anch'io ne so qualcosa.

Quanto ai pronto soccorso anche qui si registrano dei ritardi enormi.

E dicono che il Veneto è un modello...

Mah...

Io non posso assumere Contrada o simili poiché mi scatenano il vomito.

E ci sto alla larga.

Come vedi ognuno di noi conosce la propria testa.....

Un abbraccio a tutti.

**Cris83** Mercoledì, 30 Agosto 2017 16:52

niente non importa.. ho prenotato alle giostre pensavo di non trovare posto!



**Cris83** Mercoledì, 30 Agosto 2017 16:46

domanda per i ferraresi.. conoscete l'albergo zen room?

**Cris83** Mercoledì, 30 Agosto 2017 16:23

ciao!!

vale mi dispiace che stai ancora male! come ti hanno detto le altre non è questione di essere più o meno brave. si fa quello che si può e che ci si sente. io non sono mai andata al pronto soccorso x l'emicrania ma perchè credo che mi risolvessero ben poco. ma ho preso farmaci di troppo tante volte, ho fatto miscugli che nemmeno mi ricordo, ho tirato pugni nel muro e mi sono incavolata con tutti e tutto e pregato in ogni lingua che passasse. Ma ho imparato che ci facevo poco anzi peggioravo la situazione. Come dice LARA piano piano si conosce la propria emicrania e si sa quando è sopportabile e quando no e quanto ci mette a passare e purtroppo ho visto che la cosa migliore è stare al buio e al silenzio. Se posso faccio così se non posso cerco di limitare i rumori e i movimenti il più possibile. Cerca di stare il più tranquilla possibile magari con qualche tecnica di rilassamento. non passa ma aiuta sicuramente.

in ogni caso ricorda che non sei sola.

Comunque riguardo ai pronti soccorsi mi sa che più o meno sono tutti uguali. Io ci ho passato sempre ore su ore. Ci sono stata anche qualche settimana fa a cecina di notte con michele e chiara. Nulla di grave ma aveva vomitato due volte ed era molto abbattuta e assopita, ed era strano visto che lei quando ha sonno non si addormenta facilmente.

Abbiamo aspettato cinque ore con lei che mi dormiva addosso. Non era nulla e lo sapevo ma ci siamo sentiti più sicuri ad andare.

**paula1** Mercoledì, 30 Agosto 2017 13:52

Buon giorno a tutti...qui sole e caldo, ma ormai siamo rassegnati...

la mia testa è sempre delicata...domani è il mio ultimo giorno di queste ferie lunghe, ma tribolate...e ciliegia sulla torta, a parte il dolore dove ho fatto il laser che è tornato prepotente anche se sto mettendo la crema Artrosilene, mi si è pure rotta l'otturazione in un dente....dico eh l'ultimo giorno!!!! 😞 così dopo si devono fare i salti mortali per trovare il tempo....e come primo

giorno mi aspettano 13 ore di lavoro...o tutto o niente 😞😞😞 a seguire la notte di 11 ore (però almeno una ci voleva se no lo stipendio, ormai in caduta libera, ne risente 😞😞😞)...

qui a Bologna i "Pronto soccorso" sono un po' incasinati...hanno fatto delle scelte davvero strane...ad esempio chiudere la notte quello ortopedico del Rizzoli e convogliare tutti al Maggiore...poi dove lavoro (siccome la regione ci sta facendo tribolare) il direttore ha preso l'appalto di farsi mandare alcune fratture da operare dal Maggiore...e ovviamente siccome possono scegliere ci mandano "di tutto" per usare un eufemismo e da noi una volta operati non si capisce bene chi deve seguirli...una tragedia 😞😞

io con l'emicrania sono andata al PS due volte, ma qui su in paese da me che è piccolo e mi hanno fatto solo del Toradol o del Contramal poi ti rimandano a casa...

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 12:17

Son dovuta correre fuori perchè ero rimasta senza cartucce 😞

Correre ovviamente si fa per dire. 😞😞😞

Non vorrei sei pensasse che cado perchè corro 😞😞😞😞

**Sissi** Mercoledì, 30 Agosto 2017 11:58

Ciao a tutti. Vale, nessuno di noi è più o meno bravo, purtroppo il dolore a volte è sopportabile ed a volte no. Anch'io tempo fa sono stata al Pronto Soccorso e mi han dato un antidolorifico. Per le ore di attesa dico solo che una persona anziana ha dovuto andarci due volte in pochi giorni e la prima volta ha dovuto attendere 5 ore, la seconda 9. Buona giornata a tutti, se possibile,

**Piera** Mercoledì, 30 Agosto 2017 11:15

Vale mi dispiace per le 7 ore di attesa , pero' mi hai ricordato perche' non vado mai al ps per il dolore emicranico.....in mezzo a quella confusione io non potrei proprio resistere!!! 😞 Dopo tanti anni di cefalee mie e di mia madre e di tutta la mia famiglia, ormai conosco bene il dolore e anche come affrontarlo, insomma l'esperienza mi aiuta....ora che faccio la cheto sto un po' meglio , ma anch'io quando l'emicrania si alterna al mia " possibile cefalea a grappolo" penso a volte di non farcela.....poi ce la faccio sempre e mi congratulo con me stessa!!! 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 09:08

E' sempre da ricordare. Ognuna di noi fa sempre come può e come riesce.

Poi ci sono delle volte che possiamo di più e delle volte che possiamo di meno.

E qui tornano sempre nella mia mente uno scritto di Feffe (mi sembra di ricordare fosse lei) che è riportato anche nei consigli dal forum:

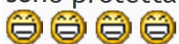
"Dobbiamo sempre ricordare che la percezione del dolore è influenzata da fattori individuali stabili, come il carattere e l'educazione, e contingenti come la preoccupazione, l'ansia o il tono dell'umore di quel momento."

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 09:04

Nico, nei pensieri miei sei entrata anche tu con i tuoi cari. Speriamo vada tutto bene

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 09:03

Simona, non riesco proprio a tenere nascosto a Gabriele le cose che combino, meno male che ormai sono protetta dall'età e dalla natura così non corro rischi, altrimenti anche quelli dovrei confessare.



Spero che la giornata di oggi non sia troppo pesante per te.  
E come cri se tu fossi un po' più vicina ti aiuterei anch'io.

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 08:55

Cri, ehhh si, sono una monella nonostante l'età. 😄😄😄

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 08:54

Vale23, mi spiace che stai ancora così male, purtroppo l'attacco ha una durata e fino a che non finisce non passa il dolore.

Io ho iniziato ad occuparmi del mio star male imparando a conoscere bene i miei attacchi. Intanto quanto duravano, almeno sapevo il tempo che avrei dovuto sopportare. Poi ascoltando i sintomi, se non avevo vomito potevo anche allontanarmi da casa, poi mi sono evoluta anche in questa cosa, mi allontanavo portando con me delle sportine di nylon. Non mi allontanavo troppo e cercavo di fare cose non troppo impegnative, in questo modo non andavo ad aggiungere ansia a quella che già avevo. Cercavo di trovare strategie per distrarmi dal dolore incessante che a me durava almeno 60 - 62 ore. Cosa diversa per gli attacchi di grappolo, con quelli non poteva avvicinarsi a me nessuno. Giravo per casa su e giù incessantemente dicendo ogni sproloquio 🙄

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 08:46

Vale, per il pronto soccorso, io mi riferivo alle attese, quelle si sa che se hai MDT ti fanno aspettare. Io sono andata una volta solo con un attacco di grappolo, dopo un ora di attesa mi è passato come fanno la maggioranza degli attacchi di grappolo, la risposta dell'infermiera o infermiere, non mi ricordo bene se fosse uomo o donna è stata. "vedi poi che non stavi così male".

Purtroppo ora manca talmente personale che quelli che sono in servizio devono fare i salti mortali. Quando hanno operato me nel reparto dove ero ricoverata non avevano neppure il tempo di andare in bagno dal tanto che avevano da fare.

Poi si sa che non tutti hanno lo stesso attaccamento al loro lavoro

**nico26** Mercoledì, 30 Agosto 2017 08:17

Buon mercoledì a tutti ea tutte.

Vale mi spiace molto per la tua situazione del tuo pronto soccorso.

Faccio fatica ad accettare che ci possono essere queste situazioni quando si parla di sanità.

Noi a Modena devo essere sincera la nostra sanità funziona non dico in Eccellenza ma molto bene.

Per farti un esempio ieri mio fratello di cui ieri sera l'hanno ricoverato in neurologia gli hanno fatto esami del sangue elettroencefalogramma TAC alla tiroide con mezzo di contrasto e visita neurologica.

Io soffro molto nel sentire che in altri posti ci sono persone che per avere aiuto devono fare ore ore d'attesa, oppure vedere malati lasciati in corsia per ore giorni interi.

L'Italia è una sola e la linea da seguire quando si parla di malati dovrebbe essere più una sola dal nord al sud e questo più ne parlo più mi fa imbestialire.....

**Simona** Mercoledì, 30 Agosto 2017 07:57

Buongiorno adorato forum 😄😄

cri grazie sei così cara... magari fossimo più vicine.... 🙄

Lara hai fatto bene a confessare.. 😄

qui stamattina la testa da segni premonitori tutto altro che confortanti... il ciclo è in arrivo e da quello mai si scampa.... speriamo almeno che stia sotto controllo fino a metà pomeriggio quando arriva gabriele. ..

**vale23** Mercoledì, 30 Agosto 2017 07:13

Buongiorno a tutti

Lara, non è solamente una questione di attesa ( 7 ore sono assurde veramente) ma proprio di organizzazione, di inefficienza, di mancanza di professionalità, di tutto....bisogna andare e trovarcisi in quel pronto soccorso per rendersi conto di quanto sia scandaloso veramente. Bisogna solo sperare di non averne mai bisogno.

E non è vero che sono tutti così, ci sono ospedali che funzionano come dovrebbero, dove la professionalità e l'organizzazione funzionano...  
Senza contare che hanno chiuso tutti i pronto soccorso della nostra provincia, quindi non hai idea di quante persone ci sono adesso!  
È una situazione tragica, fa solo inorridire, sarebbe da denunciare, e lo dico perché ne ho avuto bisogno in più di un'occasione purtroppo è per più motivi  
E comunque stamattina il dolore è aumentato, anche perché è finito l'effetto del tranquillante che mi ha stonato....adesso non posso fare più niente...

**cri69** Mercoledì, 30 Agosto 2017 07:12

Buongiorno a tutti

LARA sei un pò monella ehhhhhh 😁

VALE spero tu sia riuscita a riposare un pò 😞 forza fanciulla

SIMONA che piacere leggerti ,verrei a darti una mano fossimo un pochino più vicine , un abbraccio

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 05:33

Vale23, non pensare che il tuo pronto soccorso abbia il primato. Mi sa che sia una gara dura per lui vincere se facessero la gara a chi fa prima ad occuparsi di chi vi accede.

**mamma\_lara** Mercoledì, 30 Agosto 2017 05:30

Buongiorno a tutti.

Bisogna tenere d'accordo il tempo perché il da farsi è abbastanza per fortuna, così non devo ribaltare casa per trovare qualcosa da fare. 😊

Ieri sera ho confessato a Gabriele anche l'ultima caduta, anche perché c'è poco da tenere nascosto quando ci sono lividi evidenti. Poi l'estate non aiuta visto che si è sempre mezzi o quasi spogliate. Ha fatto le sue minacce come è giusto faccia. Poi sa che, almeno in questo ambito, faccio come mi pare 😊 , però ho promesso che farò molta più attenzione 😊

**vale23** Martedì, 29 Agosto 2017 23:45

Sono tornata adesso dal pronto soccorso, dopo dopo 7 ore che sono stata lì....dopo il Contramal va meglio, non è andato via ma ora riesco a sopportarlo.

Io non so se tutti i pronto soccorso sono così, ma questo della mia città è davvero impossibile ...sai quando entri e non sai quando riesci, pazzesco....

**francesca63** Martedì, 29 Agosto 2017 21:14

NICO 26 un inno alla vita il tuo.

Grazie di ricordarmelo. ...

Ti abbraccio. .tifo per i tuoi cari.....

**nico26** Martedì, 29 Agosto 2017 20:50

Buona serata dal lavoro .... 😞😞 Ebbene sì quest'oggi faccio chiusura e se devo dire non è male...tutto il giorno faccio tante cose....e alle 18 fino alle 23 lavoro .Beh.....non malvagio ogni tanto!

Lara si penso proprio che la ns società e' costituita con valori in cui il poter manifestare lo star veramente male viene etichettato e giudicato.

Ma che vadano a quel paese ...

Noi di questo forum la ns società la facciamo noi!

Siamo persone che non si devono vergognare nel dire sto male.nel chiedere aiuto ,nel sostenerci a vicenda perche' senno' che senso avrebbe la vita se non ci fossero questi veri valori??Arida e vuota e scusatemi noi non siamo queste.!

Ecco l'avevo da dire ad ognuna di Voi perche' ognuna di voi e' unica ,irripetibile e piena di valori immensi che talvolta x paura li teniamo nascosti.

Forza facciamo uscire il ns amore x la vita!!!

ps....volete sapere l'ultima???

Mia suocera sempre stazionaria 1 piano lungadegenza....e stesso piano in neurologia sapete da stasera chi c'e'?????

MIO FRATELLO che ha avuto una crisi epilettica non si capisce perche' con la lingua tutta gonfia come

una rana perche l'ha morsiata stanotte....

Non mi sembrava vero oggi...uscivo da un reparto entravo nell altro 🙄🙄  
Ma comunque...AVANTI TUTTAAAAA

**mamma\_lara** Martedì, 29 Agosto 2017 20:15

Vale23, attendiamo notizie.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.  
State bene se potete.

**mamma\_lara** Martedì, 29 Agosto 2017 20:14

Scusate ma oggi anche la mia testa fa un pochino i capricci. L'ascolto e mi riposo un po'.

Domani mattina presto viene il tecnico a vedere se riesce a riparare la mia cucina a gas. In giro ci sono cose costosissime che valgono neppure un decimo della mia nonostante abbia i suoi anni.

**francesca63** Martedì, 29 Agosto 2017 20:13

Buonasera a tutti.

VALE 23 sono li con te.....  
Quando potrai aggiorna ci.

Auguro a tutti Buoma notte....

**Simona** Martedì, 29 Agosto 2017 19:19

vale... allora diciamo così. . spero che li possano calmare il tuo dolore... e non farti attendere ancora per tanto... anche io sono finita al ps una volta nel 2002 perché una mia collega vedendomi stare male mi ci ha accompagnato... un'altra nel 2011 perché dopo svariate ore di dolore e vomito sono svenuta e mi sono rotta il naso....

**vale23** Martedì, 29 Agosto 2017 18:59

Non è che trovo giovamento, sono già due ore che aspetto in sala di attesa e chissà quanto ancora devo aspettare

Ma che cosa devo fare? Non ho scelta, non posso tenere questo dolore è troppo forte, non è pensabile tenere una cosa così è veramente disumano

**paula1** Martedì, 29 Agosto 2017 18:54

VALE23 nessuna di noi è brava..cerca di fare come puoi e tu sei brava come noi se hai deciso di fare qualcosa che è anche andare al pronto soccorso...vuol dir che non gliela vuoi dare vinta !!! noi siamo con te...tanti pensieri positivi e portaci notizie... 😊😊

**Simona** Martedì, 29 Agosto 2017 18:38

Vale.... è giusto che tu faccia quello che ti senti... se è al pronto soccorso che trovi giovamento al tuo dolore è giusto che tu vada lì.... non siamo più brave noi.... siamo tutte uguali qui.... ognuno fa quello che può sempre.... solo non sei sola..questo no...il dolore alla testa a me toglie lucidità e mi fa fare pensieri brutti... ti capisco...ti penso... aggiornaci se puoi e fatti sapere come va...un abbraccio

**vale23** Martedì, 29 Agosto 2017 17:44

Ora vado al pronto soccorso, il dolore è esteso a tutta la nuca, non posso impazzire...voi siete tutte molto brave ma io non lo sono e non posso impazzire di dolore così tutte le volte

È troppo chiedermi di sopportare tutto questo

Io così non voglio più vivere

**paula1** Martedì, 29 Agosto 2017 17:15

Buon pomeriggio

CRIS83 sì questo mese mi ha dato molti problemi la testa tant'è che ho chiesto di fare questo esame...tra l'altro la notte mi si addormenta un braccio oppure si intorpidisce e mi preoccupa...l'emicrania ormai la conosco e altri dolori posso sopportarli, ma gli accidenti vascolari mi fanno molta paura specialmente alla mia età...

sono contenta perchè me lo farà mia sorella e siccome è con contrasto così sto più tranquilla.....  
sono contenta che ti vedrò a Ferrara..

VALE23 ma hai letto i nostri messaggi precedenti? dai non demoralizzarti, come ti dicevo adesso si possono fare accertamenti moderni perchè la ricerca è andata avanti.....sei seguita per la schiena ?  
io sono sul forum da alcuni anni come le nostre amiche e credimi che, anche in situazioni molto critiche, alla fine tantissime ragazze sono riuscite a realizzare i loro sogni...diventare mamme, laurearsi, fare dei viaggi, cambiare lavoro.....

io ho lavorato 18 anni in una fabbrica e nel 2003 sono stata malissimo con le emicranie e scoprii che i triptani non contavano e sono stata anche al pronto soccorso...6 mesi dopo ho stravolto la mia vita cambiando completamente lavoro..ho studiato un anno e con 28 verifiche ho avuto 28 crisi di emicrania da paura, ma avanti tutta !!!!!!!! ora lavoro in ospedale....

**Cris83** Martedì, 29 Agosto 2017 15:46

Ho recuperato qualche messaggio..

Che belle parole che ho letto.. danno proprio tanta forza!! Mi siete mancate!

Benvenuta VALE 23.. scusa ma non ho letto i messaggi prima.. volevo solo dirti che ti capisco e di farti forza. Ti senti distrutta ma hai sicuramente ancora forza dentro di te. Devi sforzarti di tirarla fuori. Non pensare a fare programmi, vivi giorno per giorno e nei giorni buoni fai qualcosa che ti rende felice. E concediti anche di fermarti quando stai male. E assolutamente non vergognarti, sfogati pure se ti fa sentire meglio. Noi siamo con te..

LARA anche noi vogliamo tanto bene a Gabriele!!

PAULA mi dispiace che non sei stata bene in ferie.. mal di testa?

**vale23** Martedì, 29 Agosto 2017 15:45

Un altro attacco, io non posso più sopportare, questo dolore è disumano, è troppo forte, non capisco cosa ho fatto di così brutto per meritare questo  
lo sto pregando ma voglio solo morire

**Cris83** Martedì, 29 Agosto 2017 14:52

ciao!!

scusate la solita assenza..

sono rientrata a lavoro e magari avendo il pc a portata di mano riesco a leggere e scrivere di più. dal cellulare mi torna sempre male.

qua tutto bene.. la testa un po' rompe ma non più di tanto. risento del tempo di qui diverso da quello del mare, spero che raffreschi presto. poi ho anche il ciclo e non è stato il migliore dei rientri. Contando poi che la voglia è quella che è, ho poche cose da fare e sempre avanzi degli altri e cosette da poco quindi soddisfazione come sempre zero.

Non mi sono molto tenuta aggiornata riguardo al convegno ma io vengo. devo ancora prenotare una camera e mi appresto a farlo. dovrei restare venerdì e sabato.

Chiara sta bene e fa progressi.. gattona a orso per tutta la stanza e camminicchia se la sorreggi, visto il suo esile peso rotola più che altro 😊😊  
stamattina vaccino e controllo dal pediatra 11,3 kg e 79 di altezza.

ora vi leggo un po'..

MAMMA LARA ho letto di sfuggita delle tue cadute.. mi dispiace.. spero niente di che.

vi abbraccio forte tutti tutti!! anche i nuovi arrivati!

**paula1** Martedì, 29 Agosto 2017 14:14

SIMONA è sempre un super piacere leggerti....mi dispiace che quest'anno non possiamo vederci a Ferrara, ma capisco bene che adesso ci siano grandi impegni a casa... 😊

**paula1** Martedì, 29 Agosto 2017 13:36



Buon giorno a tutti...qui sole imperterrito...stamattina il medico con grandi dubbi e non so che altro, mi ha fatto l'impegnativa per fare una angio-tac...io non ne posso più di questi dolori che sono davvero diversi da una emicrania..... 😞 mentre ero lì mi hanno anche chiamato dal lavoro, e siccome sono sempre molto fortunata, comincio il primo settembre con una lunga 😞😞 evvai...poi sabato farò la notte, ecc.... lavoro fino al 10 in Medicina....oggi la testa va meglio, ma la sento sempre delicatissima...

**Simona** Martedì, 29 Agosto 2017 11:55

Ora scappo a preparare pranzo per il piccolo..... il "grande" ha visto i nonni in giro ed è voluto andare da loro .... a presto ... 😊😄😊😊

**Simona** Martedì, 29 Agosto 2017 11:54

vale... ciao.. sono un po di giorni che ti leggo... io sono Simona.. 42 anni di cui 23 di emicrania. .. tante cose ti sono già state scritte dalle amiche. . non so se ti sei soffermata a leggere la sezione "parole che aiutano "... a me piace tanto lo scritto do Nicla. . te ne riporto un pezzo.. parla della libertà... mi ci ritrovo talmente tanto che sembra l abbia scritto io:

Tante volte mi sono sentita in colpa per aver deluso gli altri o mi sono "impillolata" pur di fare quello che dovevo fare; quando ci tenevo a qualcosa in particolare mi montava l'ansia già il giorno prima "fa che non stia male domani, ti prego". E allora alla fine ti isoli, riduci i rapporti sociali per non deludere gli altri e te stessa. Ora col tempo tutto ciò mi succede molto meno, ho imparato ad accettarmi di più e sto godendo delle piccole conquiste di libertà che a volte riesco a strappare. Parlo senza quasi più vergogna della mia malattia e mi cirondo di persone che mi capiscono e accettano per quello che sono, è difficile tenere un equilibrio tra la solitudine e la condivisione, tra l'attività e il riposo e la giusta distanza con le persone è importante: un po' come un pianeta dal suo sole, mai troppo vicino, mai troppo lontano.

Il forum, il gruppo facebook di Al.Ce ci regalano un sprazzo di libertà, perché qui, in uno spazio protetto e virtuale possiamo essere noi stessi senza giudizi, sfogarci e trovare sostegno tra noi che ci capiamo fin troppo bene, e partecipando, condividere finalmente in libertà.

**Simona** Martedì, 29 Agosto 2017 11:41

Buongiorno adorato forum. ... qui procede tutto nella normalità. .. tra poco iniziano scuola e allenamento per Mattia quindi vacanze finite... 😞 un po mi spiace perché devo dire la verità per me che ancora non lavoro è più pratico non avere orari la mattina... anche perché di notte si continua a non dormire quindi non avere la sveglia alle 6.30 mi fa star più tranquilla. .. ma vabbe.... ci ri abitueremo ai ritmi della scuola... Luca deve fare l urinocultura perché ha dei globuli bianchi nelle urine quindi bisogna approfondire. .. speriamo non sia nulla di grave nel contempo speriamo di risolvere almeno in parte i risvegli notturni che ormai ha con frequenza di 30 minuti quindi praticamente ingestibile la cosa... 😞😞😞 io ho bisogno di dormire.. e anche lui povero cucciolotto. ... il mdt malgrado tutto si fa sentire ma non così tanto ... I giorni prima del ciclo e durante sono quelli più faticosi e pii ho sempre 1 attacco distante dal ciclo ma vista la carenza di sonno e la stanchezza che ho addosso mi sembra che vada già bene non averlo tutti i giorni 😊😊.... ieri e oggi però son dovuta ricorrere al tachicaf. . mi sa che sta arrivando il ciclo... 😞

Lara leggo delle tue cadute.... mi raccomando stai attenta a non farti troppo male e anche a non farti scoprire dal tuo Ciccio. .. altrimenti ti chiude in casa e butta via la chiave e poi ti tocca fare le acrobazie per uscire 😊

leggo anche che vi state preparando per il convegno... bene amiche mie... mi raccomando fate le brave Come sempre e fate tante belle chiacchierine. .... ricaricatevi come solo stando insieme riusciamo a fare e pensate a chi vorrebbe essere con voi ma non c è.. 😊😄😊

**mamma\_lara** Martedì, 29 Agosto 2017 07:55

Cri, si sta bene, il caldo è finito, speriamo piovva e che non faccia danni.

**cri69** Martedì, 29 Agosto 2017 07:50

Buongiorno gente ma come si sta bene stamattina, speriamo resista a lungo.  
Besos

**mamma\_lara** Martedì, 29 Agosto 2017 07:14

Buon giorno a tutti

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 20:33

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 20:32

Francesca, mi fa male il braccio ma soffro in silenzio altrimenti Gabriele mi fa male ancora di più 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 20:27

Feffe, dovremmo reagire sì, per esempio dando loro una bellissima sbadigliata sui denti.  
Hai ragione ad arrabbiarti.

**francesca63** Lunedì, 28 Agosto 2017 20:04

Buonasera a tutti.

LARA mi spiace per la caduta...

Spero nulla di grave.

Penso sia saggio tu ripristini il bastone almeno fuori casa.

Le strade sono molto pericolose oltre alle persone che al supermercato (ad esempio) ti tallonano con il carrello.

E poi avanzano delle ragioni!!!!!!

VALE noi siamo qui.....non vergognarti per non essere forte!!!!

Aggiungi male su male.

Guarda io sono un esempio::::Di Paura però. ....e chissà sono il risultato del mio vissuto condito di tanti dolori.

Comuni a tutti noi.

Ti abbraccio forte.

Un abbraccio che estendo a tutti voi.

**feffe81** Lunedì, 28 Agosto 2017 18:01

MAMMALARA eh no, ma per fortuna mi aveva concesso tregua durante la maggior parte delle ferie, sono stata fortunata!

**feffe81** Lunedì, 28 Agosto 2017 18:00

VALE non è detto che tu debba per forza "reagire", penso anche io che la prima cosa da fare sia accettare. Io ad esempio oltre a non accettare l'emicrania, non accettavo nemmeno l'invalidità temporanea che mi causa. Adesso invece mi concedo di stare male, se sto male non riesco a fare nulla. Non è colpa mia, mica ho scelto questa malattia. Ho imparato a chiedere aiuto...certo mi continua a pesare la sensazione di essere derubata di parte della mia vita, mentre mi sembra sempre che gli altri stiano meglio, possano fare di più etc...ma non è esattamente così, o comunque la mia vita è così. Mi scatena una rabbia infinita quando qualcun altro mi critica ritenendo che io debba reagire quando sono sotto attacco: si sbagliano di grosso

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 17:56

Feffe, mi spiace. Uffa mica ti ha lasciato neppure il fine settimana. 😞

**feffe81** Lunedì, 28 Agosto 2017 17:45

Ciao, anche qui sta aumentando il mdt...l'ho avuto anche venerdì, sabato e domenica

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 16:18

Sissi, brutta età anche la tua. E' un periodo nero per il MDT.

Speriamo succedano di rado questi attacchi. ♥

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 16:17

Paula, sicuramente i medici che mette a disposizione il sito sono bravissimi. Che bello ti abbiano risposto.

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 16:08

Cri, Gabriele ti ringrazierà, mica glielo dico..... Ma si va, così si gongola un po'.  
Vi vuole un sacco di bene♥

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 16:06

Si Vale23, ormai non le conto più le cadute. Ma se fino ad oggi praticamente non mi sono fatta niente tranne lividi al tafferuglio (chiamo così il fondoschiama) una contrattura al polso e un bel graffio alla cavaglia non mi sono procurata cose e danni gravi. Questa mattina mi sono fatta male un braccio. Ma ripristinerò il bastone almeno quando giro all'aperto così da evitare gli agguati che mi fa la strada.

Gabriele è il mio compagno con il quale sto da 23 anni.

Ehhh cara mia, sapessi come non ho capacità di dipendere dagli altri, per sdebitarmi farei di ogni. Pensa che regalo un paio di crostate al postino solo per il fatto che mi porta la posta. E mica è l'unico che "subisce" questo trattamento.

E se vogliamo parlare di donne che non sono forti, eccomi.

Sai che anch'io ho paura di tutto. Tu dirai che non è vero, invece è così. Ho talmente paura di una grande quantità di cose che non saprei dirti quello che non mi fa paura.

Però sono arrivata a pensare che se ascolto le mie paure mi paralizzo e se avessi dato retta a loro sarei in fondo al mare e senza via di scampo da sempre.

Per questo faccio prima a non aver paura di niente, me ne tengo solo una di queste paure e li ci butto dentro anche tutte le altre.

Sapessi quanta fatica ho fatto, però nella vita mi sono detta che è meglio copiare da quelli che ce la fanno piuttosto che da quelli che non ce la fanno.

Ecco cara, questo è il mio segreto.

Sai, ora ti dico una cosa che non ho mai detto .... pensandoci bene penso sia così.

Alle volte il dolore mi ha salvato la vita.

Devo raccontarti un paio di cose.

Sono stata sposata ad un uomo che mi menava e ho fatto una fatica immensa riacquistare la mia indipendenza. Dopo di lui ho incontrato un uomo con il quale ho vissuto anni come se fossi in paradiso. Un incidente me lo ha portato via dopo 12 anni. Pensavo in quel momento che la mia vita fosse finita, soffrivo talmente tanto nell'anima che ringrazio il dolore fisico (che non mi hai mai abbandonato) perchè era quello che dava l'idea della sofferenza che avevo addosso. So che è difficile spiegarlo e faccio molta fatica anche a parlarne.

Ma se non avessi avuto addosso così tanto male, forse mi sarei "addormentata".

Poi però è arrivato Gabriele.

Come vedi la vita non è poi così malvagia, basta vivere con il cuore e le braccia aperte.

Tu cara fai come puoi, ma sappi che il primo aiuto viene da quello che puoi fare tu per te stessa.

Io e molte di noi sappiamo come si sta in fondo al mare, se vuoi possiamo venirti a prendere e farti vedere la strada per tornare in superficie.

Ma devi allungarci la mano ♥ ♥ ♥

**cri69** Lunedì, 28 Agosto 2017 16:05

VALE Gabriele è il compagno di Lara che per noi è santo subito. Oltre ad essere una persona estremamente simpatica è amorevole e paziente, ci sopporta in ogni momento ed in ogni ora. Non c'è volta che quando vai da loro anche per 5 minuti lui ti chiede ...quando torni?, hai bisogno di qualcosa? noi ci siamo...io l'adoro.

C'è un proverbio indiano che dice :\_ Vedi tutto grigio? Sposta l'elefante.

Forse per te è arrivato il momento di spostare il tuo enorme pachiderma e di guardarlo da un'altro punto di vista, prendine un pochino le distanze e forse ti farà un po' meno paura.

Forza ragazza siamo tutte a fare il tifo per te e con te.

**paula1** Lunedì, 28 Agosto 2017 14:35

Ok VALE23 poi passata la fase di vergogna cosa si potrebbe fare?...sei ancora davvero molto giovane e per le cefalee, a mio avviso, è l'età più critica...lo dissi anche ad un convegno...però adesso la ricerca è andata avanti...io ho il duodeno sfioracchiato, perchè avrò preso dei kili di Sinflex dai 14 ai 17 anni, ma all'epoca c'era poco o niente...ho fatto la Tac a 16 anni per scongiurare un brutto male..e da lì il mio cammino non è mai finito, ma quello che è stato certamente un cammino di dolore, di fatica, di rinunce, ecc è stato anche un cammino di conoscenza e studio di questa "patologia" che non poteva poi sacrificarmi tutta la vita....

ora i neurologi che seguono le cefalee sono anche preparati per vedere soluzioni ad ampio raggio, si pensi ad esempio al Prof. Di Lorenzo che sta facendo studi sui regimi alimentari, o a dottoresse che sanno bene come gli ormoni possono cambiare nel corso della vita, ecc.....

tu dici che hai anche problemi alla schiena...ora ci sono medici davvero validi e cure (ad esempio l'ozonoterapia) o interventi non troppo invasivi per migliorare le posture scorrette e il dolore....

cosa posso consigliarti? se ti fidi del medico di famiglia puoi fare un discorso con lui oppure qui sul sito ci sono centri e medici molto validi...MAMMA LARA ne conosce personalmente e può darti dei consigli...

**vale23** Lunedì, 28 Agosto 2017 14:00

Ciao SSSI e grazie. Io non mi vergogno di stare male, io mi vergogno di come non riesco a reagire al dolore con forza e determinazione, come fai tu LARA ( che addirittura ti preoccupi dei soldi che hai fatto spendere alla comunità!) , di come non sono una donna forte....

Forse non lo sono mai stata, o forse in passato lo sono stata ma tutto il dolore (psichico e fisico) che mi ha attraversata in questi anni mi ha devastata completamente e mi ha lasciato segni indelebili che mi hanno proprio cambiata e io non riesco davvero a essere la donna forte che vorrei e che so che dovrei essere.

Di questo mi vergogno

**paula1** Lunedì, 28 Agosto 2017 13:59

Buon giorno a tutti...qui caldo...hanno messo un temporale nel meteo, ma come arriva se non si muove una foglia ? ieri sera a Bologna era pazzesco...si faceva anche fatica a respirare....

e oggi l'ho pagata..ho male alla testa e ho già preso 2 Oki...non riesco a fare assolutamente niente... VALE23 anche io sotto sotto mi vergogno (oggi l'ho anche detto col mio compagno), ma cosa posso farci?io al momento spero solo che arrivi un po' di fresco...il fatto è che devo anche rientrare al lavoro.....

comunque dopo una sfacchinata (che può essere tornare dalle ferie o da una gita,...) io ho avuto lo zaino da disfare anche per 10 giorni...

forse domani faccio un salto dl medico, perchè questi mal di testa sono anche un po' strani...se non è emicrania (che ormai conosco bene) sono delle fitte e mi prendono anche al collo... 😞

MAMMA LARA ho avuto risposta da una dottoressa del sito.. 😊 poi siccome ero stata un po' vaga ora le ho mandato qualche dato in più..

**Sissi** Lunedì, 28 Agosto 2017 13:50

Un caro saluto a tutti

**Sissi** Lunedì, 28 Agosto 2017 13:49

Ho avuto gran parte della giornata di ieri con un attacco terrificante di emicrania e per fortuna il triptano di mezzanotte ha funzionato. Pur con gli effetti collaterali, che per me includono ipersensibilità al dolore e dolori diffusi ed accentuazione di qualsiasi dolore. Quest'anno ho avuto un peggioramento, sia nel numero sia nell' intensità degli attacchi. Spero vada meglio con il tempo.

**Sissi** Lunedì, 28 Agosto 2017 13:46

Ciao a tutti e buon lunedì. Vale, qui siamo tutti sofferenti di questa malattia invalidante e sottovalutata, ti possiamo capire e soffriamo con te, non ti devi vergognare di star male. Un abbraccio anche da parte mia.

**vale23** Lunedì, 28 Agosto 2017 13:44

Lara! Sei caduta questa mattina?? E come stai? Ti sei fatta male? Mi dispiace molto, non credo di poter immaginare quanto sia brutto non poter camminare bene e aver pure paura di cadere.....chi è Gabriele?

Ti mando un abbraccio

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 12:55

Vale23, siamo in due a vergognarci, io mi vergogno a dover ricominciare a camminare ancora usando il bastone,almeno quando cammino dove c'è molta gente e una strada sconnessa.

Se Gabriele sapesse che sono caduta di nuovo questa mattina non mi lascerebbe più uscire di casa.

E sai perché mi vergogno? Mi vergogno perché dopo tutto quello che sono costata alla comunità per i due interventi di protesi alle anche, sono ancora qui che per camminare ho bisogno dell'ausilio.

Però ho ginocchio e caviglia che non mi reggono.

Fin che sono in casa vado bene. Vado bene anche a fare le scale in salita.

Ma scendere anche solo due o tre gradini se non ho lo scorrimano per tenermi.

Ecco cara, ci vergognamo insieme ♥

**vale23** Lunedì, 28 Agosto 2017 10:51

Nico

Mi sono commossa nel leggere il tuo ultimo messaggio....sono rientrata a casa, ma non riesco nemmeno a trovare la forza di alzarmi e andare a lavarmi...ecco forse mi vergogno per questo, per non riuscire a reagire, a trovare la forza...si, mi vergogno di essere a pezzi

**vale23** Lunedì, 28 Agosto 2017 10:47

Grazie FEFFE e BONDIL

**vale23** Lunedì, 28 Agosto 2017 10:43

PAULA, CRI, LARA, FRANCESCA, NICO.....grazie a tutte voi

**nico26** Lunedì, 28 Agosto 2017 10:07

E da modena buongiorno a tutti/e

Vale va mo la che vengo li e ti abbraccio talmente forte che la paura di sentirti giudicata esce di botto e va vedere quella bella persona che sei.

Capisco la tua difficoltà nel iniziare a svuotare tutto il dolore interiore ma noi abbiamo spalle enormi e ti sosteniamo in questo.

Ci siamo per te ,per tutte noi!!!!

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 09:17

Vale23, spero tu sia arrivata a casa con il minimo delle difficoltà

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 09:16

Agli appuntamenti arrivo sempre presto poi devo aspettare 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 28 Agosto 2017 07:27

Buongiorno a tutti.

Sto preparando tutto per gli appuntamenti di oggi. 😊

**cri69** Lunedì, 28 Agosto 2017 07:07

Buongiorno, buon inizio settimana .

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 21:28

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**paula1** Domenica, 27 Agosto 2017 18:45

Buon pomeriggio a tutti...qui sole e caldissimo...non si riesce a fare praticamente niente...la mia testa è delicata e a tratti dolorante...tra qualche giorno finiscono le mie lunghe ferie, che quest'anno non mi sono goduta per niente.....e io, che credo poco ai proverbi, devo prendere atto del

cosiddetto: chi ha il pane non ha i denti ! 😞 ....

ieri sera siamo comunque scesi a valle e a Bologna davvero si boccheggia..., però abbiamo incontrato degli amici che non vedevamo dall'anno scorso e abbiamo passato una bella serata..il gruppo musicale non era male...

stasera ci torniamo anche perchè i concerti finiscono alle 23.15 (quindi presto per Fausto che domani lavora) e ci saranno altri nostri amici...poi stasera è un "Tributo a Stevie Ray Vaughan" che proprio oggi nel 1990 è scomparso prematuramente (36 anni)..uno dei miei bluesman elettrici preferiti...♥♥

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 15:26

Sto sbrinando un congelatore, poi sbrino anche gli altri due.  
Ora o mai più.

Domani devo saltare perché ho già tre appuntamenti ad ore certe e un altro che ancora non ho l'ora certa.

Questa settimana però faccio anche gli altri due altrimenti non c'è più tempo

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 12:13

Vado a fare la pappona

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 12:12

Cri, che bello anche il tuo scritto.

Mi aggancio appunto al messaggio di Cri per dire a te Vale23 che io ho sempre assunto tutte le terapie che mi hanno dato gli specialisti, le seguivo passo passo senza mai saltare la ben che minima indicazione che mi davano.  
E questo sempre.

Io ero cronica già da piccola, perché ricordo che il MDT lo avevo tutti i giorni, poi non ricordo se qualcuno mi desse farmaci per questo, ero talmente piccola che non lo sapevo.  
Il mio MDT si è trasformato dai 26 ai 30 anni, non ricordo bene con esattezza perché a quel tempo ne avevo di cose a cui pensare che di tenere il diario del MDT non avevo proprio il tempo.  
Nel 1991 una specialista mi ha prescritto un triptano al giorno Sumigrene si chiamava, lo hanno ritirato dal commercio 6 o 7 anni più tardi, non ricordo neppure questo. Questo farmaco l'ho pagato fino al '96 o giù di lì e per riuscire a pagarlo facevo oltre al mio lavoro altri due lavori. Non penso che questo mi abbia peggiorato il mio MDT perché già lo avevo tutti i giorni, però alla fine degli anni 2000 neppure 6 iniezioni di imigran fatte in 36 ore mi facevano passare il MDT.  
Ecco, mi facevo di tutto anche se il mio Professore mi aveva detto che continuando su quella strada rischiavo gravi conseguenze.  
Neppure le sue parole mi hanno fatto smettere e mentivo a lui e a me stessa, pensavo di farcela, poi ricadevo sempre nell'abuso. Q  
Questo fino al 2003 quando ho trovato questo Forum.  
Sono state le persone che scrivevano qui a non farmi sentire una persona fragile e piena di debolezze.  
E' grazie a loro se ho superato tutti i giorni di dolore e di sofferenza.

Qui a fianco insieme a tantissime belle cose c'è scritto anche questo:

Il Gruppo di Auto Aiuto e il Forum sono formati da persone (alla pari) che condividono la stessa malattia o problema, hanno un conduttore o facilitatore portatore dello stesso problema o malattia. Il Gruppo e il Forum hanno delle regole ben precise che bisogna rispettare sempre. Nel Gruppo e nel Forum si possono trovare conforto e strategie per riuscire a non farci distruggere dalla malattia, perché sappiamo tutti come il mal di testa sia spesso accompagnato da stati d'ansia e depressione.  
Al gruppo come al forum, vi si deve partecipare ma non per gioco, chi lo usa in questo modo, danneggia tutti i partecipanti ma i danni maggiori li fa a se stesso.  
Sembrerà inutile agli occhi dei "non attenti" questa forma di "aiuto", ma sempre più viene tenuta in considerazione non solo dai pazienti.  
Ma come in ogni forma di aiuto, anche il forum o il gruppo, non vanno bene per tutte le persone, i motivi possono essere molteplici, fra i quali:

un po' perché non si vuole collaborare,

un po' perché pensa sia una perdita di tempo,

un po' perché si pensa di avere in tasca la verità e gli altri sono tutti perditempo,

un po' perchè pensa di stare peggio di tutti e quindi cosa può fare un forum o un gruppo,  
un po' perchè si sta talmente male che abbiamo perso di vista la realtà  
e alla fine un po' è anche perchè per stare meglio, bisogna stare peggio, tanto peggio.

Tutto questo sono il Forum e il Gruppo.

Cosa fondamentale però c'è sempre da ricordare che il Forum e il Gruppo sono tutt'altra cosa che un passatempo dove fare quattro risate, sono anche questo, ma dietro questa forma di relazione c'è probabilmente la nostra "salvezza"

"Sta a te educare te stesso e poi aiutare il tuo medico a pianificare il tuo trattamento (o il trattamento per te).

Se tu ti siedi solo davanti al tuo medico e gli dici "fammi stare meglio" ti stai solo preparando per una grande quantità di dolore."

(dal web)

Le regole del Gruppo di Auto-Aiuto di Ferrara e del nostro Forum che possono aiutarci nella gestione del nostro mal di testa e anche come riuscire a tenere sotto controllo l'ansia che ci accompagna anche quando il dolore non è presente.

NON ABBASSARE MAI LA GUARDIA, LA FORZA, LA DETERMINAZIONE, LA PAZIENZA E LA VOGLIA DI FARCELA.

Seguono i consigli .....

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 11:44

Francesca, anch'io come te stimo molto i pompieri e insieme a questi stimo molto anche tutte le forze dell'ordine.

Io mi sono sempre rivolta ai Carabinieri quando avevo necessità di consigli di un certo tipo e da loro ho sempre trovato la soluzione a tutte le mie cose.

Quando giro in qualsiasi posto e li vedo non so perchè ma mi sento meglio

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 11:41

Mamma mia che belle parole avete scritto anche oggi.

Francesca, spesso la depressione va di pari passo con l'emicrania.

Come pure l'ansia.

Non vedo niente di che vergognarci se soffriamo di depressione, anzi, pensa che io la considero una delle più brutte malattie e la solitudine la alimenta.

Io non mi sento mai al sicuro da questa bruttissima bestiaccia e cerco di fare di ogni per vedere di tenerla lontana, so però che non ne sono immune, spero solo di farcela sempre.

Ma ti dico che molte volte il mio morale era veramente fesso tanto da far fatica a capire come stavo.

Grazie cara

**francesca63** Domenica, 27 Agosto 2017 10:37

Buongiorno a tutti.

Stamane mi sembra di avere il fuoco in testa. Potrei chiamare i vigili del fuoco che tanto stimo!!!!

Unica terapia che non ho provato....

VALE scusami se mi intrometto.

Come sei arrivata a Bergamo saprai anche ritornare a Chieti.

Ahimè i triptani non prevencono il MDT. Sono dei sintomatici. E alla lunga lo alimentano .

E ormai sarai stanca di sentirlo dire.

Dici di vergognarti? E di cosa? Della sofferenza?

Qui nessuno giudica o critica.

Ne predica. NE rimprovera.

Quando vorrai noi siamo qui.

Ad ascoltarti. Nient altro.

Io che ho qui detto apertamente di essere in cura per la depressione mi devo vergognare? No perché si sta malissimo.....

Mi hanno accettato per quello che sono. Tutto qui....

Vi abbraccio forte. ...

**cri69** Domenica, 27 Agosto 2017 08:01

Buongiorno e buona domenica.

VALE come mi dispiace, quando io sono arrivata qui ero nel periodo più brutto della mia vita, da allora sono passati, se non erro, 6 anni. Per me è stata una manna, qui ho lasciato tutto il dolore che avevo dentro e tanta tanta rabbia. Ho vuotato il sacco che era ormai strapieno ed ho cominciato ad essere un pochino più leggera perché un peso se si condivide diventa meno insopportabile da sorreggere. Stando qui ho imparato la condivisione, ho imparato che non sono l'unica a star male e che c'è qualcuno che sta anche peggio di me e quindi a lamentarmi meno. Ho imparato ad accettare, sì, perché questa malattia va prima accettata poi capita per poterla combattere con tutti i mezzi. Questa è la parte più gravosa per me perché ti mette a contatto con te stessa, devi essere sincera e non barare ed io ero diventata bravissima, Pensa che a volte, sul diario del mdt, non mettevo tutti gli attacchi così sembrava stessi meglio, altrimenti dicevo al neurologo che la profilassi che avevo fatto non aveva sortito nessun effetto, in realtà, non avevo provato nulla e lì mi sono fregata da sola, triptani su triptani e sono diventata cronica con tutti gli effetti collaterali del caso. A seconda della giornata il mio mdt è il mio amante che non mi tradirà mai perché so che rimarrà con me ed invecchierà con me, altre volte è la mia emicrania, la mia amichetta e le offro il the con i biscotti... mi sembra di stare meglio prendendo qualcosa di caldo. Come vedi le proviamo tutte, anche le sciocchezze per poter avere una vita dignitosa. La mia strada è ancora lunga ma non mi lascio avvilito, so che ogni volta che vado al controllo, ogni 6 mesi, ci sarà un'aggiustatina, ma ben venga io invecchio ed il mio mdt cambia quindi anche la profilassi ed il trattamento. Non voglio insegnarti nulla, ti porto solo la mia esperienza per sostenerti e darti forza nell'affrontare ogni giorno con coraggio per dimostrare al tuo mdt che sei tu la più forte. Un abbraccio

**nico26** Domenica, 27 Agosto 2017 07:48

Buona domenica a tutti/e e solo 3 parole.....Vale ci siamo!!!!!!

**vale23** Domenica, 27 Agosto 2017 07:31

Grazie LARA, ma mi vergogno troppo e forse come dici tu, non avrei nemmeno la forza...

Intanto l'attacco stamattina è tornato, nonostante ieri abbia preso il triptano, e oggi sto ancora a Bergamo con tutti i miei parenti e dovrò stare tutto il giorno fuori, l'aereo lo riprendo stasera tardi....non so come posso fare in queste condizioni

**mamma\_lara** Domenica, 27 Agosto 2017 06:28

Buongiorno a tutti.

Vale23, immagino che sarai distrutta dal dolore, purtroppo nessuno è immune dai dolori e dalle malattie.

Se ti riesce prova a raccontare ciò che ti è successo in questi anni, la condivisione aiuta tantissimo, in più ti svuoti di un peso che porta ulteriore sofferenza.

Sempre che tu abbia la voglia e la forza di condividere.

Prova a partire da questo.

Se hai voglia di fare una chiacchierata, posso chiamarti così parliamo un po'.

Nel pomeriggio non ho nessun problema a farlo. Ti chiamo io non ho problemi.

Per ora ti abbraccio

**vale23** Sabato, 26 Agosto 2017 22:00

PAULA io ho 35 anni e non lavoro, sono casalinga.

Sono consapevole di tutto quello che mi avete detto e vi ringrazio ....

Però io ho superato la mia soglia di sopportazione al dolore già da anni per tanti problemi di salute che ho avuto, l'emicrania è l'ultimo problema che mi è comparso 3 anni fa, ma ho avuto così tanti problemi che mi hanno annullata nel tempo...

Ho davvero superato ogni limite di sopportazione



**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 21:14

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 18:43

Ora però sono sfinita. Ho tutte le mail da leggere, però anche se mi piace tantissimo devo riposare un po'.

A dopo.

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 18:42

Piera, ho fatto tutti i negozi di Ferrara tranne uno. Quelli che mi potevano andare bene avevano tutti il forno elettrico. Guarda mo se l'ho comprato. Per come lo uso io mi va tutta la pensione. A fine ottobre è tempo di panettoni, mi mangio la tredicesima mia e quella di Gabriele.

Poi quando ho ospiti ai quali facciamo sempre le patate al forno e arrosti praticamente rimane acceso un paio di giorni. Macché mai il forno elettrico. A gas che mi cuoce anche meglio.

**paula1** Sabato, 26 Agosto 2017 18:23

Grande CRI69 hai perfettamente ragione..io nel 2009 ero allo stremo delle forze, ma non si deve mai perdere la speranza...

**paula1** Sabato, 26 Agosto 2017 18:21

VALE23 fa dispiacere sentirti così avvilita, ma credimi che ci siamo passate tutte...

pensa che oggi CRI69 dicendo che è stata a Mantova sotto crisi, mi ha fatto venire in mente che io a 16 anni ci andai con una amica e al pomeriggio per 2 ore sono dovuta stare sdraiata su una panchina, tanto era il dolore alla testa...ho un ricordo nitido..e sono passati ben 36 anni !!!!!!!!!!!

non farti spazzare dal dolore...anzi cerca di trovare le energie per non dargliela vinta e, se necessario, cerca i professionisti che più ti danno fiducia....la data del convegno è vicina e il mio consiglio è di venire a parlare con noi e con i medici presenti...sono disponibilissimi e intanto possono darti dei consigli validi in tempi brevi...

non ricordo quanti anni hai e che fai di lavoro.....

io con alla mia emicrania da 38 anni non ho mai voluto dargliela vinta anche se, credimi, ho passato periodi davvero molto bui.....le amiche lo sanno...

**cri69** Sabato, 26 Agosto 2017 18:15

Ricordate che quando si tocca il fondo l'unica soluzione è risalire ....

**paula1** Sabato, 26 Agosto 2017 18:13

Buon pomeriggio a tutti...qui caldo incessante...la mia testa è delicata e a momenti duole, ma non vorrei prendere niente (se ci riesco)...Fausto stasera vuole scendere a Bologna 🤔 io è una settimana che sto su in collina e mi spaventa un po'...ieri sera in paese era afoso e non tirava aria...alcune persone avevano già il giacchino 😞😞😞😞 robe da matti...

**francesca63** Sabato, 26 Agosto 2017 18:12

VALE mi fa molto male sentirti così.

Tu se VALE anche con l emicrania.

E vali è ugualmente.

Certo è faticosissimo. Il dolore ti svuota ....ma c'è la puoi fare .

Credimi...

L anno scorso io avevo il diario zeppo.

In un mese ho ingoiato 70 tra triptani e analgesici.

Ho provati di tutto.

Poi la svolta e arrivata quando sono approdata a Ravenna dove ho trovato un neurologo che mi ha ascoltato.

Mi ha subito detto che non avrebbe fatto miracoli e che il percorso sarebbe stato tortuoso. Intanto ho fatto una terapia di disassuefazione da tutti gli analgesici e poi con la profilassi ho ridotto gli episodi.

Certo ho alternato mesi di dolore forte a mesi con meno dolore.

Ho perso il mio papà e la situazione è ri precipitata.

E poi sono arrivata qui....su consiglio dello stesso neurologo.

E ho cominciato a RACCONTARMI....

SI PROPRIO così.

Questa è la mia esperienza.

Affidati al tuo specialista. E altesi vero  
Che magari devi ricominciare da capo qui tutti abbiamo fatto l'esperienza....  
E pertanto non temere. Noi portiamo un pezzetto della tua sofferenza. ...  
Ti abbraccio fortissimo

**Bondil** Sabato, 26 Agosto 2017 18:04

Buon pomeriggio a tutte.

Grazie per i vostri post, mi hanno veramente commossa.

Vale, ti posso assicurare che tu pensi che il mdt ti abbia distrutta, ma non è così. Il dolore è tanto e sopportarlo è difficile, ma dentro di te rimane sempre una piccola fiamma accesa, rimane il "nocciolo" di Vale, pronto a germogliare di nuovo. So di cosa parlo, perché per più di un periodo mi sono sentita annullata, svuotata e ho considerato la mia vita priva di senso. Però ho resistito, ho imparato a dosare i farmaci, a capire quando devo prenderli per forza, ho fatto psicoterapia e ho incontrato una terapeuta fantastica che mi ha aiutata e mi sta aiutando ad affrontare la vita con questo disturbo così invalidante.

Il 2017 è un anno difficile perché le emicranie sono di nuovo molto frequenti, sto cercando una strada ed è molto importante sentirvi tutte vicine. So che troverò un modo per andare avanti e so che lo troverai anche tu Vale. Sappi che non sei sola.

**vale23** Sabato, 26 Agosto 2017 17:22

Grazie a tutte davvero per le vostre parole,

grazie Lara, ma a me questa malattia mi ha già distrutto, e ormai non ci è rimasto niente di me.

Ho già rovinato la vacanza a tutto il gruppo che sta con me, io sono distrutta per il dolore, e svuotata completamente.

Non riesco a fare altro che piangere

**Piera** Sabato, 26 Agosto 2017 16:44

Lara so che ci sono cucine a gas con forno da 90,,,,,certo saranno piu' costose , mi raccomando non passare all'elettrico, 😞 che poi ci rimango male !!! 😞

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:41

Gabriele devo dire che è bravissimo, fa cose di una precisione certosina. Sistema tantissime cose e tiene sempre mantenuta la casa. Questo bisogna dirlo. 😊

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:30

Cri, a proposito di riparazioni.

Era il 1980 e di soldi al tempo ne avevo ancora meno di adesso, mi si era rotto il frigo, avevo chiamato un signore e secondo lui aveva il motore al quale si doveva rifare l'avvolgimento elettrico. Sono andata un po' di volte a vedere come li faceva lui e alla fine mi sono riparata il frigo che è andato ancora per 3 anni 😊

Ero da sola però ed ero giovane con tanta forza nelle mani, ora sono meno giovane e di forza nelle mani non ne ho neppure per aprire il tappo della bottiglia dell'acqua minerale.

Ma sono convinta che avrei potuto riparare lo sportello, però avrei dovuto avere l'aiuto di Gabriele che quando lavoriamo insieme non mi da mai retta anche se vede che ho ragione lui pur di non fare come dico io fa diversamente ed è ovvio che la cosa poi non funziona. Quindi o riesco a farlo io e me lo faccio o riesce a farlo lui e se lo fa.

Così stiamo bene tutti e due 😊😊

**francesca63** Sabato, 26 Agosto 2017 14:26

LARA grazie per ciò che hai scritto .

Lo terrò chiuso in cassaforte.

E la aprirò per condividerla con altre persone non a dividerla.

Questo fa la differenza....e la differenza in primis la fai tu.

E tutte noi che condividiamo.....

Alla faccia di chi dice...contadina analfabeta...Quanta pietà mi fa....

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:23

Mi riposo un po'.

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:23

Isa, mi spiace che i bimbi litighino, ma sono piccoli e ci sta.

Mi fa piacere che tua mamma si stia riprendendo. Questa è una buona notizia così tu sarai più tranquilla al Convegno

Dai va che fra un po' ci vediamo.

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:16

Paula, grazie carissima, c'è sempre bisogno di aiuto in quei giorni.

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:08

Vale23, nelle risposte che ti hanno dato le ragazze c'è tutto quello che penso anch'io.

Per il Convegno, non preoccuparti, immagino sia una grossa spesa venire da così lontano. Vedi se te la senti di accettare la proposta di Cri. Lei fa parte del gruppo di aiuto aiuti di Ferrara ed è sempre molto disponibile con tutti.

Poi fai quello che riesci che per noi va bene.

Noi ti vorremmo lo stesso bene ♥

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 14:03

Isa, si cara, ho chi mi corregge, ma è discreto/a e io ormai mi sono quasi abituata e quando vedo che è un numero privato spesso non rispondo.

Mi ha anche detto che dicono di me "Lara è una contadina analfabeta".

Bene, mica c'è nulla da vergognarsi.

Ci sono contadine analfabete che hanno anche vinto premi Nobel.

Magari fossi una contadina analfabeta.

Magari ♥

L'hotel che dice Sissi è l'Europa, è poco distante dalla stazione e vicino alla sede del Comune dove si terrà il Convegno. Prova anche al Touring che è poco distante anche lui. Due Hotel ottimi.

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 13:55

Francesca, ecco cara come stanno bene insieme le donne quando lavorano per far stare bene se stesse attraverso lo stare bene degli altri.

Penso che la differenza stia nel fatto che noi siamo una categoria di persone che pensano alla sopravvivenza della specie, mentre l'altra categoria pensa alla salvaguardia dell'individuo.

Ho notato questo negli anni.

Se si è proiettati a condividere invece che dividere tutto funziona meglio.

Me ne danno una prova gli scritti di oggi li terrò carissimi e sempre a portata di mano.

Ho letto quanto possa essere utile essere capaci di ammettere i nostri errori senza nessuna paura che qualcuno punti il dito.

Quante volte non appena dici di aver fatto degli sbagli arriva sempre qualcuno che te li ricorda.

Sarà che noi i nostri sbagli li ricordiamo tutti, anche quelli che per gli altri sbagli non sono.

Abbiamo una vita abbastanza complicata perchè non è facile vivere sapendo che una festa o un appuntamento potrebbe (e spessissimo succede) che proprio quel giorno abbiamo MDT. Ma ci colpevolizziamo anche in quel caso e andiamo a vedere cosa mai abbiamo fatto di male per aver avuto MDT.

Lasciatemi dire che siete proprio brave, non è facile raccontare anche come siamo riuscite a non farci distruggere da questa malattia.....

E qui devo proprio dire che se qualcuno mi corregge ancora dicendomi che il MDT è un disturbo, se mi è a portata di mano gli do un bel calcio negli stinchi.

Cosa è secondo questi avere dolore spesso anche accompagnato da nausea vomito se non una malattia e se questi non la considerano una malattia perchè non si vede è meglio che lascino stare e

vadano a fare danni altrove.

Per esempio bonificare i campi minati, anche le mine non le vedranno, ma se ne calpestano una la vedono eccome.

Scusate ma oggi va così.

Però torniamo alla bellezza dei vostri messaggi con il messaggio che avevo lasciato in sospeso ... Lasciatemi dire che siete proprio brave, non è facile raccontare anche come siamo riuscite a non farci distruggere da questa malattia. Non è facile e lo dico con cognizione di causa perchè lo faccio da quando scrivo qui, racconto di me e da quello che scrivo vedo come fare per migliorare il mio stare.

Grazie ragazze per quello che avete scritto.

Grazie per la chiarezza con cui lo avete scritto e grazie per aver capito cosa è stato a farvi bene.

Grazie per aver resistito tutti questi anni, anche quello è una bella impresa e grazie immensamente grazie per quello che i vostri scritti mi hanno dato.

Vi voglio bene. ♥

P.S.

Ecco come sanno stare insieme le donne che pensano al bene comune.

Per le altre solo ho tanta tristezza. Peccato non sanno ciò che perdono.

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 13:33

Niente da fare, la mia cucina ha smesso di funzionare e ripararla sarebbe troppo costoso.

Ha il forno che non funziona, lo sportello rimane aperto e consuma un sacco di gas e potete bene immaginare se posso stare con un forno che non cuoce.

Ne siamo andati a vedere una e sembra andare bene, però sia in quella profonda 50 che in quella profonda 60 non mi stanno i miei tegamoni per le torte grandissime. 😞

Non dico niente perchè sto elaborando la perdita e mi dispiace tanto che è meglio non ne parli.

Ditemi mo come farò quando fra 25 anni smetterò di occuparmi di Al.Ce. e finalmente potrò dedicare gli ultimi 20 anni della mia vita alla mia passione: fare torte decorate. 😊

Poi forse mi riposerò o farò viaggi.

Chissà, da qui e la ne possono cambiarne di cose 😊😊😊😊

**Sissi** Sabato, 26 Agosto 2017 09:57

LARA, aiuto, una cuoca come te non può stare senza la cucina a gas, spero tu possa ripararla presto! Un abbraccio!

**Sissi** Sabato, 26 Agosto 2017 09:56

Ciao a tutti. FEFFE, mi ritrovo nel tuo post di poco fa. Così come nel post dei CRI sul suo ferragosto (io ho avuto una giornata simile il giorno del viaggio - di 8 ore - di andata in vacanza). ISA, mio marito ha trovato un hotel in centro, in questo momento mi sfugge il nome, Europa forse, perchè è possibile disdire fino al giorno precedente la partenza (per eventuali imprevisti degli anziani di casa...). Un caro saluto e un abbraccio a tutti.

**feffe81** Sabato, 26 Agosto 2017 09:48

VALE come ti capisco! sai che però a me il forum ha cambiato la visione del MDT? provo a spiegarmi. Io prendo il triptano ma non alle prime avvisaglie di mdt, bensì dopo un po', quando capisco che non può più regredire da solo. Altrimenti ne prenderei tutti i giorni. Dici di non poter superare un attacco senza assumere farmaci...lo so, il dolore è insopportabile, fa fare brutti pensieri etc, ma...il dolore prima o poi passa, un attacco non dura per sempre, in genere 3 giorni, ok di inferno, ma prima o poi finisce. Stando qui al forum ho capito che di dolore non si muore e che se ogni volta che hai dolore lo vuoi solo eliminare e combattere, allora stai spendendo tante energie in una guerra in cui vince lui in genere. Allora io provo a cedere al dolore, a osservarlo, a non volerlo per forza togliere. Da quando faccio così lo sopporto meglio. Inoltre anche io ero arrivata a non voler prendere impegni per paura che arrivasse il mdt. Adesso me ne frego letteralmente: io gli impegni li prendo (solo cose che mi va di fare, se non mi va non lo faccio), poi all'ultimo momento decido se andare o no a seconda di come sto. Adesso so cosa mi serve se sto male: le mie medicine, avere un posto in cui poter stare ferma a

smaltire il dolore, eventualmente sacchetto per il vomito. Ad esempio se vado al cinema comunque se sto male posso stare ferma in poltrona, se vado a cena fuori in genere prendo la mia auto così se ho bisogno torno a casa senza dipendere da altri. Con piccole accortezze pratiche non mi privo di nulla di quel che voglio fare, compreso andare in vacanza da sola

**feffe81** Sabato, 26 Agosto 2017 09:39

buongiorno a tutti, sono sotto attacco...partito ieri, il triptano aveva fatto effetto ma stanotte il mdt è tornato...adesso ho preso un altro trip e stamattina resto ferma

**nico26** Sabato, 26 Agosto 2017 09:10

Un buon sabato a tutti dal lavoro ..... 😞

**francesca63** Sabato, 26 Agosto 2017 07:18

Buongiorno a tutti.

LARA spero tu riesca a riparare la tua cucina....che è indispensabile!!!!!!

ISA io proprio non capisco perché noi donne non riusciamo a fare gruppo.

Gli uomini sono abilissimo in questo.

Tutti a dirmi che l'invidia è la causa....ma dico..ogni donna può portare il proprio contributo sia che si presenti con il tacco 12 o in ciabatte...

Sarà la testa a fare la differenza....

Mah....

VALE mi spiace per questi giorni molto difficili. ...

Dici di non poter programmare più nulla...il MDT però colpisce pure a casa!!!!

Perdonami ma non dirti di no.

Mica hai la certezza matematica che fuori casa ti colpisca.

Il MDT ho imparato fa quello che gli pare..Non permettergli di programmare la tua vita...scusami se ti dico ciò. ..

In passato Anch'io ho agito così ..Ma la paura è una brutta bestia che ti fa solo rinunciare!!!!!! Ti abbraccio forte.

Buona giornata a tutti.

**cri69** Sabato, 26 Agosto 2017 07:16

Buongiorno a tutti.

LARA tu devi ripararla ??? 😞

VALE ti porto la mia esperienza, prima di approdare qui al forum avevo una frequenza di 20/25 attacchi mensili di entità, per me grave, aura ,afasia ,svenimenti,in mezzo un edema cerebrale e tanto altro. Seguendo i consigli , provando e riprovando,facendo profilassi e frequentando il gruppo di auto aiuto sono arrivata a 5/6 episodi mensili, anche per me concentrati durante il ciclo. Questo mese avevo libero solo il 15 ed il mio compagno era in ferie, il 14 è arrivato il ciclo per cui la notte sono stata malissimo ,preso il trip niente, vomitato,poi supposta di indometacina,insomma . Al risveglio, uno zombie ,altra supposta e siamo partiti per visitare Mantova , una fatica , non ti dico, ma poi nel pomeriggio sono stata meglio . Mi sono sedata a iosa ma non volevo farne a meno ,era un'occasione che non so quando avrò ancora. Tutto questo per dirti che non sei sola nel dolore che anche altri fanno cosa provi, le difficoltà che hai ,ma puoi farcela . Occorre un po' di pazienza e qualche sacrificio...Forza ragazza...avanti sempre ,un abbraccio

**mamma\_lara** Sabato, 26 Agosto 2017 06:13

Buongiorno a tutti, sono in piedi presto perché voglio vedere se riesco a riparare la mia cucina a gas.

Non ci voleva 😞

**vale23** Venerdì, 25 Agosto 2017 22:33

CRI io quando ho provato a non prendere farmaci al secondo giorno di emicrania sono dovuta andare in pronto soccorso..... 😞

Sono molto preoccupata, domani devo partire per un paio di giorni andrò a Bergamo, ma credo che

mi stia tornando un attacco, quando poi ho il ciclo va sempre molto molto peggio, sia il mal di schiena che L'emicrania.... 😞  
Ormai non posso più andare da nessuna parte, non posso nemmeno organizzare più una giornata fuori casa....  
Buonanotte a tutti

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:58

Devo andare..... Emanuele vuole la nonna per le "favole" della buonanotte... gli racconto sempre cosa combinava sua madre da piccola e lui è contento...

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:57

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:56

Devo proprio fermarmi perché ho delle cose da fare e non vorrei fare tardi. Ho la cucina a gas rotta e domani mattina che volevo fare un po' di cosine devo girare per questo.  
Scusate ma vi rispondo domani.  
Un abbraccio a tutte e a tutti

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:56

Hai ragione Cri!!!!!! è stato divertente!!! non vedo l'ora di abbracciarti!

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:55

Lara io mi metto a tua disposizione durante il convegno se avrai bisogno per qualsiasi cosa tranne cucire (non sono capace!!!)

**cri69** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:53

ISA ti stavo leggendo e mi è venuto da ridere 😄😄, ripensavo al cartello con cui ti ho accolto alla stazione, e quando ti ho riportato agli incontri che abbiamo fatto, ricordi? 😄😄. Per fortuna non mi vede nessuno 😄😄😄😄

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:51

Francesca hai ragione! E' deprimente dover ammettere che è difficile avere a che fare con responsabili donne!!!! L'ho provato sulla mia pelle quando lavoravo (l'anno scorso sono andata in pensione). Duole dirlo perchè io sono una femminista convinta e difendo sempre le donne....

**francesca63** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:49

Benvenuta MARY anche da me.

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:47

Sissi sarà un vero piacere anche per me rivedere te e tuo marito! Hai già prenotato? Io penso di farlo domani. Proverò alle Giostre altrimenti nell'hotel in centro dove ho alloggiato due anni fa perchè è vicino al Municipio. Lara ho stampato la locandina e l'ho appesa in cucina in bella mostra e sono già in modalità "trepidazione".... Non posso credere che ci sia qualcuno che ti telefona per correggerti!!!!!! Ma con quale coraggio?!

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:42

Benvenuta Bondil, mi dispiace che anche tu stia così male. Il farmaco che stai assumendo come profilassi non lo avevo mai sentito e pensare che credevo di avere provato tutto!

**Isa** Venerdì, 25 Agosto 2017 20:38

Mia sorella ed io siamo rientrate ieri sera da Sistiana, troppo caldo in quella casa non riesco a dormire e poi i nostri nipoti litigavano per ogni cosa ed io avevo esaurito la pazienza.... Emanuele starà con me fino a domani ma da solo è decisamente meglio.... Vale come ti hanno detto Le giostre è un b&b dove sono stata più volte e Cri è un'amica gentilissima di Ferrara che mi ha dato i passaggi poichè io vengo in treno dalla provincia di Udine. Anche un'altra amica del forum, Maya, anni fa mi ha gentilmente scorazzata per la città. Spero tanto che tu possa venire al convegno non solo perchè è interessante e ci permette di conoscerci di persona ma anche perchè Lara si merita la partecipazione di più persone possibili considerato quanto si adopera per questo!!

**paula1** Venerdì, 25 Agosto 2017 19:32

MAMMA LARA se mi confermano le ferie io posso arrivare presto e posso aiutare... 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 19:27

Farei io, ma quel giorno ne avrò un bel po' da fare.

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 19:26

Ho finito un bel lavorone, ora ho alcune lettere da preparare poi ne ho sempre un bel po' da fare.

Cercavo un paio di volontari per il Convegno.

Una per iniziare le iscrizioni 2018 così risparmia il soldi del bonifico

L'altra per distribuire le cartelline.

Poi non so se mi serve un'altra persona

**cri69** Venerdì, 25 Agosto 2017 18:04

VALE hai ragione ,i neurologi ,lo dicono ...di assumere subito l'antidolorifico. Ci siamo passate tutte, è vero diventa un giro vizioso, più ne prendi più hai possibilità di cronicizzare e di intossicarti. Non è facile ,per niente , ma ogni tanto provare a non prendere nulla e ci si rende conto che ce la possiamo fare lo stesso.

Io soffro di emicrania con aura , ho imparato stando qui che potevo affrontare la mia aura senza prendere nulla , che come veniva se ne andava e non sempre era l'anteprima del mdt. Ci dobbiamo dare delle possibilità, delle possibilità per star meglio e soffrire un pochino meno.

Per chi avesse necessità ,io ho a disposizione posti letto, non fatevi problemi, sarebbe un piacere immenso 😊

**vale23** Venerdì, 25 Agosto 2017 16:11

Ciao a tutte e ben arrivata a MARY64, anche io sono arrivata da poco su questo forum e mi sembra molto interessante potermi confrontare con altre persone che hanno il mio stesso problema ma soprattutto consolatorio sapere di non essere l'unica a soffrire così tanto....poi ho saputo di questo convegno che si terrà a Ferrara e mi sembra molto interessante, però LARA ho visto che i b&b sono molto costosi a Ferrara!! 😞

Poi FRANCESCA grazie per il tifo.....ne ho bisogno davvero....

E SISSI volevo dirti che il centro cefalee dice proprio di assumere gli antidolorifici o i triptani alle primissime avvisaglie, proprio per ridurre nel tempo il numero e soprattutto l'intensità degli attacchi, almeno così mi hanno detto....a me sembra tutto un controsenso sinceramente 😞

**Sissi** Venerdì, 25 Agosto 2017 14:18

Un caro saluto a tutti e l'augurio di un buon fine settimana, scusandomi per gli errori nello scrivere.

**Sissi** Venerdì, 25 Agosto 2017 14:16

Ciao a tutto. Spero che le vostre testa siano tranquille, VALE23, in realtà non è che non assumo farmaci, a volte ne prendo. E' che delle volte se resisto il dolore (magari dopo ore) passa da sè, mentre altre volte no, e ricorro al triptano. Dipende anche dalle cose che devo fare, se ho impegni o no e così via. A volte un analgesico con ibuprofene fa qualcosa, a volte so che non basterebbe e allora non lo prendo. Non c'è una regola. Solo posso dire che se assumessi un farmaco alle prime avvisaglie di attacco asrei intossicata da un bel pezzo. La condivisione del forum aiuta tanto a non sentirsi soli e anche nella convivenza col dolore.

**francesca63** Venerdì, 25 Agosto 2017 14:03

Buondi a tutti.

L umidità sta aumentando...

E così si sono scatenate le vertigini.

Ma ora sto di lusso....

Mi aspetta una relazione complessa.

Piuttosto farei una settimana in più di tirocinio.

VALE 23 mi spiace tu stia così male.

Sappi che il tuo percorso è o è stato il percorso di tutti noi.

Non pensare che gli altri siano più bravi...bisogna volersi bene e affrontare con tenacia ogni cambiamento.

E ciò ci rende più forti.

Qui ci siamo tutti a fare il tifo per te!!!!!!

Quindi un sorriso e via....

BONDI Vale anche per te.....

A lungo andare il vento comincia a soffiare nella giusta direzione....

Ci dobbiamo credere....

LARA io non sono mancina ma talvolta mando le persone a destra anziché a sinistra e viceversa.

Per non sbagliare li mando dritti....e chissà dove finiscono. ....

Quanto al tizio/a che ti corregge....no comment.....

Un abbraccio a tutti.

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 10:20

Ora scappo che è tardi.

**paula1** Venerdì, 25 Agosto 2017 10:16

NICO26 tu sai che anche se non scrivi noi siamo sempre qui: vicine, vicine.. 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 10:16

Non solo mi hanno tolto il saluto ma mi hanno detto che bisogna fare attenzione.

Anch'io mi ero fatta convincere che avevo qualcosa di storto e ha creato un bel po' di danni quando ero piccola, nessuno sapeva questo problema che avevo perchè nessuno ne parlava e io avevo pensato fosse una cosa gravissima.

Questo fino al Convegno di Cervia nel 2004.

La sera dovevo partecipare alla cena e mi sono trovata accanto ad un signore che come me stava cercando la sala dove si teneva la nostra cena, abbiamo chiesto al cameriere e ci ha detto "andate in fondo a sinistra. Ebbene, tutto e due siamo andati a destra (non vi dico la fatica di individuare destra e sinistra mentre scrivo, ho corretto un paio di volte 😊), ma senza che nessuno seguisse l'altro, siamo andati nella stessa direzione subito muovendo la testa nella direzione opposta. Il cameriere ci ha richiamato e ci ha detto che avevamo sbagliato direzione.

Bene, questo signore era un medico e partecipava al Convegno perchè aveva vinto il premio "cefalee in cerca di autore".

Ecco, lui ha cambiato la mia vita per quello che riguarda questo mio "deficit".

Ora ci rido su e quando racconto faccio anche un bel po' di risate.

Voi non sapete, ma quando vado a Pavia o da altre parti usando il navigatore, metto un foglio molto grande attaccato al cruscotto con le frecce dove sotto ho scritto destra e sinistra. Così faccio prima e non devo guardare il navigatore che è troppo piccolo.

Se sono con Gabriele mi fa segno lui con il braccio 😊😊😊

**paula1** Venerdì, 25 Agosto 2017 10:15

VALE23 in effetti il viaggio da Chieti non è proprio comodo...dipende se puoi prendere i treni Freccia o vuoi usare solo i regionali...

il B&B Le giostre è comodissimo e te lo consiglio visto che è la prima volta che vieni a Ferrara anche perchè è di fronte a casa di MAMMA LARA...comunque anche gli altri sono in zona...poi ti confermo che la nostra amica CRI69 è sempre disponibilissima...

io ancora non so se pernottò a Ferrara perchè, finchè non rientro al lavoro, non so se mi hanno confermato quei due giorni di ferie...

**paula1** Venerdì, 25 Agosto 2017 10:12

Buon giorno a tutti...qui sole e basta !

La testa delicata, ma sta buonina...ora salgo in paese perchè il giovane e gentile farmacista mi ha procurato l'integratore che avevo chiesto parlando con lui e chiedendo anche al Dott. Di Lorenzo cosa ne pensava...domani inizio a prenderlo e dovrò mettermi seriamente a stare attenta all'alimentazione...parto così un po' soft, perchè coi disturbi alimentari non c'è mai da stare tranquilli...poi, se necessario, farò anche una visita dalla ginecologa (è due anni che prendo



l'estradiolo e che non faccio controlli) e, siccome nel frattempo, manca poco al convegno, mi riservo di chiedere qualche consiglio al mitico dottore, ossia se sia meglio che mi faccia seguire anche da uno specialista (nutrizionista o neurologo o la ginecologa...)....

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 10:04

Scusate gli errori ma sto scrivendo e facendo altre mille cose.

Poi c'è il mio o la/il mia/o consigliera/e che mi telefona e mi dice che ho sbagliato. 😄😄😄😄

Però si è tradito/a

Voi sapete che io non riconosco la destra dalla sinistra, non l'ho mai detto in pubblico perchè mi sono sempre vergognata di questo. Però è così. Sbaglio sempre anche se ci penso.

La volta che ho spiegato che bevendo molto ho male alla spalla, ora vi metto quello che avevo scritto ieri mattina così vedrete meglio

....."Poi ho la spalla destra che quando bevo troppo (ora solo con l'acqua posso esagerare) mi viene male la spalla sinistra, ma mi fa talmente male che non riesco a muoverla, poi quando mi si svuota lo stomaco mi passa tutto".....

Potete ben capire che sbaglio sempre.

Ebbene, non ho riletto e nel pomeriggio ricevo la solita telefonata e il tizio o la tizia, non capisco bene se è uomo o donna, mi dice che la spalla che mi fa male è quella sinistra.

Bene, ho fatto ben i conti di quale spalla fosse quella che mi fa male quando bevo troppo o mangio troppo e ho scoperto che aveva ragione. 😄😄😄😄😄

Ecco, ora sapete anche questa cosa di me.

Così potete togliermi il saluto o fare come una persona che mi ha detto che ho un deficit mentale 😄😄😄

Io penso invece che tutto questo lo abbia creato il fatto che sono nata mancina e alla materna mi impedivano di scrivere con la sinistra perchè dovevo scrivere con la destra.

Ora ci sono cose che nessuno mi ha mai corretto che faccio benissimo con la sinistra.

Così sapete che non dovete mai chiedermi la strada se non sono di fronte a voi che posso usare le braccia per darvi le indicazioni 😄😄😄

**nico26** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:53

Buon venerdì'...accuso stanchezza e lo sapete le parole mi escono a fatica!

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:50

Cristina, da quando mi si è spenta la cefalea a grappolo e l'emicrania si fa sentire con attacchi che sono ridicoli rispetto a quelli che avevo prima, sento di dare retta a tutti i mali dei quali prima neppure parlavo.

Ecco, ora vi dico che ho male alle braccia, ho male ancora alle gambe e alla schiena. Solo che a questi mali corrispondono tutte le lastre che ho fatto e nessuno può dire che me lo invento. Le gambe mi fanno male perchè ho artrosi ovunque, la schiena idem più una ernia, più uno schiacciamento doloroso del disco, e artrosi ovunque. Ma questi si vedono e quando mi bloccano faccio farmaci che fanno un bel po' di fatica a togliermi il male, ma almeno non mi peggiorano la malattia.

Perchè c'è anche da dire che il MDT è l'unica patologia che assumendo il farmaco sintomatico peggiora la malattia, infatti la cronicizza.

Poi il MDT sta troppo vicino ai pensieri e questo fa veramente tanti danni perchè ci impedisce di pensare e quindi anche di trovare la capacità di farcela.

Questo per dire che gli altri mali che ho che non siano il MDT li sopporto ottimamente, prima di tutto perchè quando hanno visto come mi sono ripresa dopo gli interventi non c'è stato nessuno che mi abbia detto (e qui ringrazio Piera per avermelo fatto notare), ma se cammini così vuol dire che poi non stai così male. No cari miei, stavo male quanto stavano male loro, solo che quello sapevo che era un male "sano" e si sarebbe attenuato, per la testa no. Il MDT è con me da sempre ed è sempre

pronto a colpirmi con dolori che il male alle gambe, gli interventi alle anche e tutto il resto che ho vissuto fino ad ora sono cose da niente. Da niente da niente.

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:24

Vale, io sopporto il dolore senza nessun farmaco antidolorifico.

Alla domanda "ma come fai" non so risponderti.

Ognuno fa come può.

Però ero anch'io come te, non sopportavo niente di niente.

Però da quando non assumo antidolorifici resisto meglio, erano loro a togliermi la capacità di sopportare.

So che quando chiedi "ma come fai a sopportare" c'è la voglia di sapere come fare per riuscirci anche tu, ma chi fa questo veramente non può risponderti.

Io lo dico solo qui che non assumo niente, perchè spesso mi sono sentita dire "vuol dire che poi non stai così male". Non è così, sto male quanto stanno male gli altri, solo che ho sopportato tanto dolore nonostante mi facessi di ogni farmaco sintomatico che potevano prescrivermi. Quindi ho pensato che avrei sopportato il dolore senza prendere niente, così mi risparmiavo gli effetti del sintomatico. Ho fatto bene. Io mi sono rovinata con tutti quei farmaci.

Da quel momento ho fatto solo profilassi, sempre tutto in accordo con il mio specialista. Quello sempre.

Poi cara ognuno di noi fa come può e come riesce.

Però una cosina la devo dire, alle volte la paura ci fa pensare che non siamo in grado di farcela, invece se solo per un attimo fossimo capaci di pensare a quanto siamo forti e capaci forse riusciremo anche a sconfiggere la paura.

Scusami e scusatemi se ho detto cose che vi hanno fatto male ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:09

Vale23, Ferrara la attraversi tutta in mezz'ora. Fai conto che io abito all'estremo opposto dalla stazione dei treni e in mezz'ora a piedi ci potrei arrivare senza problemi. Ci sono circa due km.

Ma c'è un autobus fuori dalla stazione (il numero 6) che ti porta a 30 metri dalle B&B Alle Giostre e a 34 metri da casa mia.

Poi ci sono alberghi anche in centro. Ma il Touring per una singola pur facendo un ottimo prezzo per il Convegno è un po' altino.

Quello è da 700 metri dalla stazione e a 200 dal convegno. Tutto a piedi praticamente.

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:04

Vale, da Bologna c'è un treno che arriva a Ferrara ogni mezz'ora.

Poi quando arrivi a Ferrara vedrai che non farai nessuna fatica ad arrivare dove hai il B&B e il convegno. Ti farò una mappa che ti indicherà passo passo

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:01

Questi erano i prezzi di due anni fa.

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:00

Altri nei paraggi

B&B Delizia Estense

Via Scandiana, 5

335 7520153

Ferrara

-----  
B&B Da Ada - Singola € 60,00

Via XX Settembre, 81

329 8989073

Ferrara

-----  
B&B Giardino Fiorito - Singola € 55,00

Via XX Settembre, 79

0532 742667

Ferrara

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 09:00

Questo è uno ed è a due passi da casa mia ma ha poche stanze purtroppo.

Quando dico che è a due passi è proprio così. Ho più strada da fare per andare in cucina per arrivare alle Giostre.

B&B Alle Giostre

ha questo numero

347-6493784

allegiostre.it

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 08:52

Carissime a carissimi. Per i giorni del Convegno purtroppo non avrò neppure il tempo per sbadigliare, quindi ringrazio tantissimo Cristina se può essere di aiuto alle amiche che vengono in treno.

Anzi, avrò bisogno anche di un paio di volontarie per la distribuzione delle cartelline e un paio di altri compiti.

Lo so che sono una rompona, ma veramente non arrivo a fare tutto.

GRAZIE ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 08:46

E' arrivata una nuova amica. Diamo la Benvenuta a mary64

**cri69** Venerdì, 25 Agosto 2017 07:33

Buongiorno a tutti , sembra che , per il momento , il dolore alle gambe se ne sia andato ....non dico nulla. ..muta sto.

VALE ieri mi hai fatto sorridere una cifra ma non avevo il tempo di risponderti. Da un po ' di anni

abbiamo anche il servizio di autobus che serve tutta la città 😊😊 perdonami...Non farti problemi x

le distanze se dovessi aver bisogno xi sono anch io che mi metto a disposizione con la macchina x venrvii a prendere da e per la stazione. ...vero ISA ?

Le Giostre è il B/B che si trova di fronte a casa du Lara dove in questa occasione le altre ragazze soggiornano da anni . Lara quando avrà un attimo metterà i recapiti .

Auguri a tutti una buona giornata

Besos

**mamma\_lara** Venerdì, 25 Agosto 2017 06:43

Buongiorno a tutti., sono un po' indietro con i lavori. Nel pomeriggio però ho tempo.

Vi voglio bene ♥♥♥♥♥

**vale23** Venerdì, 25 Agosto 2017 06:34

SISSI come fai a non assumere farmaci??? Il problema è che anche io avrei scelto di non prenderli ma non posso evitarli, quando l'ho fatto sono dovuta andare in pronto soccorso perché il dolore è troppo forte e supera davvero ogni soglia di sopportazione...non posso uscire pazza.

ISA di quali giostre parli?

LARA grazie, mi farebbe molto piacere se tu mi potessi indicare il nominativo di qualche b&b nelle vicinanze, io mi muoverei a piedi

**vale23** Venerdì, 25 Agosto 2017 06:22

Buongiorno a tutti,

stamattina mi sono svegliata alle 5, il dolore alla schiena è molto forte e si accompagna alla nausea...

BONDIL mi dispiace molto che tu non abbia passato una bella estate...anche io ho provato a prendere la Quetiapina e il Topiramato ma senza risultati, solo effetti collaterali molto importanti che hanno peggiorato non di poco la mia situazione, ma il centro cefalee mi continua a far fare tentativi di profilassi che devo necessariamente seguire se non voglio andare in pronto soccorso ogni volta che ho un attacco...infatti il dolore supera la soglia di ogni sopportazione e non sarebbe possibile tenerlo.

PAULA anche a me ci vuole la cartina, non ho molto senso dell'orientamento! 🤔 Tu quindi sei di Bologna? Io verrei da Chieti, quindi mi ci vorrebbero diverse ore di treno per arrivare a Ferrara.

FRANCESCA come va il tuo mdt e la nausea? Spero meglio

Buona giornata a tutti

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 21:52

Ora però mi si chiudono gli occhi. Però ho la casa sistemata e tutto il resto è sulla via del "dai che ce la facciamo"

Bagnetto meditazione e nanna

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 21:50

Grazie Francesca

Poi domani ti dirò bene che se io avessi una azienda solo cefalalgie assumei.

**francesca63** Giovedì, 24 Agosto 2017 20:35

PAULA1 hai ragione...dovremmo essere complici ed aiutarci di più.

Alla fine facciamo l opposto..

Però non siamo tutte e uguali carissima....

**paula1** Giovedì, 24 Agosto 2017 20:27

FRANCESCA63 nel mondo del lavoro avere colleghe femmine è davvero stressante...io ho lavorato sia in fabbrica che in ospedale e mi trovo molto meglio con colleghi uomini...non capisco bene il perchè, ma è così...

**francesca63** Giovedì, 24 Agosto 2017 20:13

LARA ti perdono ...ma ...che non si ripeta più. ..Ovviamente scherzo.

Neanche ti deve passare per la testa di chiedere scusa....con tutto il da fare che ti dai....

Ti abbraccio forte. Non mi stancherò mai di ripeterti di salvaguardarti un po.....

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 19:20

Sono partiti ora gli ospiti e ho un bel po' di cose da sistemare.

Dovete perdonarmi ma entro domani mattina devo fare un paio di cose che proprio non posso rimandare.

Avete scritto cose alle quali avrei voglia di rispondere ma proprio il tempo mi manca.

Ditemene su che fate bene 😊😊😊

A dopo se faccio in tempo.

Ahh, domani mattina sono in centro a fare un paio di cosette. 😊

**francesca63** Giovedì, 24 Agosto 2017 19:20

Buonasera a tutti.

Stasera al MDT si unisce una nausea fortissima.

Credo però sia da attribuirsi al rapporto con la dr.con cui condivido la mia attività di tirocinio.

Oltre al panegirico da lei compiuto per conoscere la mia età nutre forte diffidenza nei miei confronti.

Capisco che lei è responsabile di tale servizio ma io non le porto via nulla.

Avevo preparato i medicinali per il distretto esterno.

Controllate le fustella che avevo apposto si è recata al frigorifero e senza tanti complimenti ha strappato la busta e controllato ....va benissimo

Ma c è modo e modo.

Comunque non ho battuto ciglio.

Al suo fianco mi sento in ansia e poi magari si sbaglia...

Se chiedo qualche spiegazione sbuffa...

Comunque oggi ho scoperto che nella armadio ci sono tre confezioni di antiblastici che scadono fra settembre e ottobre. .valore 18 mila euro!!!

L ho invitata ad interpellare altre farmacie....questi sono soldi pubblici....

Che non devono essere sprecati.

Se si è offesa non so cosa farci..

Poi si è sbrigati a riferirlo al Direttore che è persona diversa.

Noi donne proprio non riusciamo ad essere complici...

Dovro cercate di non farmi prendere in ostaggio dall atteggiamento di queste persone.

Grazie a tutte voi per farmi sentire meno sola.  
Spero di riuscire a partecipare al convegno. Di sicuro sabato mattina.  
Ma vorrei proprio non mancate il venerdì pomeriggio.  
Spero mi concedano il venerdì....

Un abbraccio a tutti voi.

**paula1** Giovedì, 24 Agosto 2017 13:54

ISA sì siamo stati 4 giorni a Trieste e abbiamo visitato il castello di Miramare che è molto bello...ci siamo andati in autobus...e anche la Risiera di San Sabba..per il resto era molto caldo e il fatto che non abbia nemmeno una spiaggia (in città) la penalizza un po'...

**paula1** Giovedì, 24 Agosto 2017 13:50

NICO26 ci vuole una pazienza infinita con i grandi anziani...hanno delle fibre forti, perchè hanno visto un mondo che noi forse nemmeno ci sognamo...spesso accanto al decadimento fisico e mentale hanno un cuore forte che li tiene ancora tra noi...

tieni conto che finchè è in ospedale devono fare tutte le cure, perchè così dice la legge...solo a casa si può decidere di sospendere alcuni trattamenti...credo che però si possa rifiutare se vogliono metterle l'alimentazione via Peg o sondino...informati..(questo l'ho visto dove lavoro)...

**paula1** Giovedì, 24 Agosto 2017 13:40

Buon giorno a tutti...qui sole inesorabile e caldo..la mia testa è delicatissima oggi 😞

VALE23 Ferrara è una città vivibilissima e non molto grande..si trova tutto facilmente, se non si è come me 😊😎 che devo girare con la cartina 🤔😎😎 ...io, se è bel tempo, arrivo in scooter altrimenti uso il treno o la corriera da Bologna..

son contenta che abbiano già confermato la presenza ISA e SISSI...

**Bondil** Giovedì, 24 Agosto 2017 13:34

**Ciao a tutti**

Ciao a tutti,

è tutta l'estate che leggo i post, ogni giorno, ma non trovo la forza di scrivere. Purtroppo non è stata un'estate felice e l'emicrania si è fatta sentire nonostante le ferie. Sto seguendo una terapia di profilassi con la Quetiapina, ma mi sta facendo più male che bene, quindi la sto smettendo e la archiverò tra le altre cure tentate e non funzionate, tra le quali il Topiramato. Sembra che anch'io non abbia ancora trovato la mia "strada", come tanti di noi cefalalgici, spero di trovare le energie per cercare quella giusta.

Come vedo dai post il dolore è sempre presente nelle nostre vite, in forme diverse, in manifestazioni che variano e si alternano tra loro, ma comunque è una costante. Vorrei che il rispetto che noi abbiamo per il dolore nostro e altrui si possa riflettere anche in chi ci sta intorno e influenzare positivamente il mondo in cui viviamo.

Buon pomeriggio a tutti.

**Sissi** Giovedì, 24 Agosto 2017 12:02

NICO, purtroppo oggi giorno si è prolungata la vita ma non la sua qualità, salvo eccezioni ovviamente. ISA, che bello, salvo imprevisti al convegno verrò anch'io, con mio marito. E' dal 2013 che non riusciamo a venire. Ero indietro nella lettura dei post e vedo nuove entrate, benvenute! Vedo che amncano Annuccia e Rossana, spero tutto bene per entrambe. Ora devo lasciarvi, buona prosecuzione di giornata a tutti!

**Sissi** Giovedì, 24 Agosto 2017 11:58

Ciao a tutti e buona giornata, se possibile. Anch'io oltre all'emicrania ho tanti dolori "dappertutto" e ho una familiarità per malattie reumatiche, ma non è facile avere una diagnosi esatta, ci sono moltissime patologie reumatiche e tanti esami da fare. A volte, poi, gli esami hanno valori normali ed è ancora più difficile individuare la patologia di cui si soffre. E per alcune di esse non ci sono farmaci specifici, ma antidepressivi, miorilassanti, etc. Per ora io non ho una diagnosi precisa, ma (per mia scelta personale) non intendo assumere farmaci, così come per l'emicrania non ho mai fatto profilassi e cerco di assumere pochi sintomatici. Ripeto, è il mio pensiero e vale sinora. Poi si vedrà.

**nico26** Giovedì, 24 Agosto 2017 11:09

Buon Giovedì a tutti/e

Lara sei perfetta a svegliarti così presto 😊

Sta tornando il caldo.

Isa mia suocera x ora non se ne parla di dimmetterla in quanto gli e' venuto un ascesso al fegato e ....scusate.....aspetta solo di morire..... 😞😞

Che tensione pero' vedere lentamente veder spegnersi una persona..... 😞

Andiamo avanti pure!!!!

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 10:56

Vale23, il luogo dove si tiene il convegno si raggiunge facilmente dalla stazione ferroviaria, dista circa 800 metri. Poi se vuoi rimanere a dormire ho dei nominativi di alcuni B&B neppure troppo cari.

Isa, bello rileggerti.

Ora devo scappare perché ho un appuntamento alle 12.00 in centro e all'una arrivano gli ospiti. Ma ho già tutto pronto quindi li metto a tavola in un attimo

Ti leggo per bene dopo cara

**vale23** Giovedì, 24 Agosto 2017 09:44

Ciao Francesca!

Ho letto che ti mancano tanto i tuoi, mi dispiace davvero tanto sapere che sei triste...ti mando un grande abbraccio ...e poi certo che ti devi qualcosa, Lara ha ragione quando dice che dobbiamo imparare ad amarci, ma non è sempre facile...quindi non hai nulla di cui scusarti! 😊

**vale23** Giovedì, 24 Agosto 2017 09:35

Buongiorno a tutti,

grazie del tuo benvenuto Isa!

Lara quanti sono vere le tue parole...abbiamo "solo" male ovunque...sapete tra gli altri dolori cronici che ho anche io soffro di un dolore alle gambe che non mi lascia pace e non si allevia stando a riposo o stesa, non si capisce da cosa dipende, non mi hanno saputo dare una spiegazione. Però io credo che nel mio caso possa dipendere dall'ernia discale lombare che ho, che è tanto dolorosa e che insieme a questa emicrania mi sta veramente uccidendo.

Mi piacerebbe molto partecipare al convegno, sarebbe la prima volta per me, però io dovrei venire in treno, è lontano il posto dove si tiene il convegno dalla stazione ferroviaria? Si può raggiungere a piedi? Non sono mai stata a Ferrara.

Buona giornata a tutte

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 08:51

Bimbi svegliati finita la pace.... Buona giornata a tutti. Vi voglio bene.

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 08:50

Cara Lara leggo che sei impegnata con la preparazione del convegno. Grazie x tutto il tuo impegno. Io ci sarò e non vedo l'ora. Qualcuno ha già prenotato alle giostre? Mi dispiace Lara per i tuoi dolori alle gambe e tutto il resto speravo andasse meglio con le anche nuove...

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 08:46

Paula sei stata a Trieste? Ieri ti ho pensata perché siamo andati col vaporetto da Sistiana a Grignano dov'è il castello di Miramare. Spero tu l'abbia visitato, soprattutto il suo meraviglioso parco!

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 08:44

Nico siete riusciti ad avere un posto per tua suocera? Quanti pensieri anche per voi....poi quando i nostri anziani ci lasciano resta il dolore, penso a te Francesca...

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 08:06

La mia testa questo mese è stata Clemente ne aveva già combinate troppe a luglio ma da due mesi ho anche un nuovo problema: ho avuto il distacco del corpo vitreo nell'occhio destro e dovrei stare a riposo fisico e visivo perché c'è il rischio che si stacchi anche la retina. Peccato che fra vecchi e bambini corro come una trottola per non parlare di quando tengo Fabrizio che non sta fermo un momento gattona da un po' e vuole camminare tenendolo con le braccia a soli 8 mesi!!

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 07:59

Benvenuta Vale23. Mi dispiace per il tuo brutto periodo con il mdt, come non capirti! CRI sai che anche mio fratello lotta da anni con un dolore alla gamba e le ha provate veramente tutte. L'ultima diagnosi è stata connettivite. Ti mando un grande abbraccio sperando tu possa stare meglio.

**Isa** Giovedì, 24 Agosto 2017 07:55

Buongiorno a tutti. La mia mamma sta un po' meglio, l'hanno rimessa sulla carrozzella così io e mia sorella abbiamo deciso di prenderci un po' di riposo e siamo venute a Sistiana. Abbiamo portato con noi i nostri nipotini Emanuele e Irene che hanno la stessa età ma ahimè non vanno d'accordo!!!

**cri69** Giovedì, 24 Agosto 2017 07:15

Buongiorno a tutti.

LARA, hai già fatto un part time stamattina 😊. A me sta cosa me le farà girare una cifra, mi spiego...non che voglio avere qualche patologia x forza ma, dal momento che c'è ditemi contro chi devo combattere, ecco ,tutto qui.

Mi sembra di chiedere la luna...

Come diciamo di continuo ...avanti sempre.

Besos

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 05:55

Vale, il nostro convegno è sempre un bellissimo momento.

La prima volta che Al.Ce. ne ha organizzato uno a Ferrara, scrivevamo nel forum da un bel po' di anni, quando ho visto le ragazze davo un volto ai loro nomi e mi sembrava di conoscerle da sempre. Sono certa cara che se vieni succederà anche a te.

Poi pubblicherò nomi di B&B che possono ospitare persone senza troppa spesa.

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 05:51

Paula, quando vieni a Ferrara ci dirai in privato la pulce che ti ha messo nell'orecchio il dr. Di Lorenzo

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 05:50

Francesca, devo fare attenzione a parlare di formule magiche, già ti avevano descritto il forum come una setta, se ora parlo di formule magiche chissà cosa pensano.

Le mie formule magiche, sono piccoli specchietti ma la formula magica è quello che questi specchietti riflettono quando ti specchi. Siamo noi cara la formula magica. Dentro di noi abbiamo tutte le capacità da utilizzare per farcela sempre. Basta cercarle e se non le vediamo dobbiamo cercare meglio. Alle volte le forze più grandi sono proprio in fondo in fondo, coperte da tutto quello che gli abbiamo messo addosso.

Ecco risolto il grande segreto misterioso della formula magica ♥

Ora ne ho un bel po' da distribuire.

Anch'io ne ho una speciale nella borsetta ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 05:42

Ho messo avanti il pranzo e ora ho un po' di tempo per leggere.

Cri, anch'io ho dolori sparsi qua e là. Le gambe mi facevano male ancora prima che si manifestasse la coxartrosi bilaterale e ancora mi fanno male nonostante mi abbiano fatto le protesi. Certo, un male diverso da sempre male mi fanno. Poi ho la spalla destra che quando bevo troppo (ora solo con l'acqua posso esagerare) mi viene male la spalla sinistra, ma mi fa talmente male che non riesco a muoverla, poi quando mi si svuota lo stomaco mi passa tutto.

Mi viene in mente quando mia mamma mi portava dal medico per il male che avevo dentro la testa, stessa situazione, sai te quante me ne sono sentita dire. Mi avevano già "battezzata" come una donna insoddisfatta fin dai miei primi anni. Vedrai che salterà fuori quali mali abbiamo, solo che avremmo passato una intera vita a sentirci dire che siamo sanissime. Che per la verità tanto malate non siamo, abbiamo "solo" male ovunque.

Chissà perchè il dolore cronico non è considerato una malattia 😞

**mamma\_lara** Giovedì, 24 Agosto 2017 04:45

Buongiorno a tutti.

Sono sveglia da un bel po' e mi sono stancata di rigirarmi per il letto.

Ora vedo cosa posso fare.

Forse inizio a spignattare visto che oggi a pranzo ho ospiti 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 22:31

Scusate me ma vi devo dare la buonanotte

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**cri69** Mercoledì, 23 Agosto 2017 20:33

FRANCESCA non devi scusarti siamo tutti sopra questa barca , di bello c'è che una volta remi tu ed una volta remo io a seconda del bisogno che abbiamo,un abbraccio a te.

Tornando alla mia gamba è un dolore che mi porto ormai da 20 anni . Ricordo che quando ho avuto l'edema cerebrale , in ospedale, feci presente questo dolore e mi fecero fare le prime elettromiografie e un prelievo sotto sforzo che bho non so a cosa servisse. In seguito altri esami, altre indagini e mai nulla , sana ma dolorante .

Non so cosa pensare ,cosa fare e a chi rivolgermi...vedrò

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 20:00

Francesca che tenerezza mi hai fatto.

Certo che ti devi qualcosa, ma non solo qualcosa.

Noi tutti dobbiamo imparare ad amarci e a dedicarci il tempo di qualità.

Fare qualcosa per se stessi e importante per stare bene, se non nella testa almeno si può stare un po' meglio nell'anima.

Per il convegno ho preso un bel po' di "formule magiche" e altrettante ce ne ha regalato Piera. Ne avremo per tutte le ragazze che ne hanno necessità

**francesca63** Mercoledì, 23 Agosto 2017 18:10

Scusa LARA E NICO.CRI e VALE e PAULA1  
UN ABBRACCIO A VOI.

E lo estendo a tutti coloro che soffrono

O per un motivo o per l'altro.

**francesca63** Mercoledì, 23 Agosto 2017 18:07

Buonasera a tutti.

Giornate toste .Ma si deve volgere il male in bene.

Altrimenti è come vivere da spettatori.

E in un modo o nell'altro bisogna essere protagonisti.

Oggi mi mancano tantissimo i miei.

Anche ieri per la verità

È anche domani...

Scusatemi....

Ma mi devo qualcosa....Magari senza sentirmi in colpa....

Ok Dato che sento già il vostro aiuto.mi accingo a scrivere il diario del mio tirocinio....

Un abbraccio a tutti.

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 17:46

Vado a riposare un po' perchè ho gli occhi che girano come se fossero in giostra 😄😄😄😄

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 17:45

Nico, come mi spiace per tua suocera, ma penso che un medico non possa stare a guardare se una persona soffre. Io non ce la farei mai.

Stare con i bambini è sempre una cosa fantastica

**nico26** Mercoledì, 23 Agosto 2017 12:28

buon mercoledì mentre mi accingo andare al lavoro fino a stasera alle ore 20:00.

Su mia suocera siamo alla svolta o continuiamo ad accanirsi a livello terapeutico cosa che non vogliamo assolutamente fare oppure sospendiamo tutti i farmaci e speriamo che i suoi occhi trovino



pace in un altro mondo. Avanti pure anche se la sofferenza cioè ma se poi pensiamo come scritto sopra persone giovani che purtroppo non riescono a vivere come ha fatto mia suocera tutto passa.

Oggi mi porto neanche 10 bambini in piscina amici di Nicolò 😊😊

Vedere i bambini giocare allegramente e senza pensieri ti fa passare tutte le tribolazioni le sofferenze.

Cri tesoro ma che cos'è la tua gamba sai che non ricordo.

Caffè poi si va a lavorare un abbraccio a tutti/e.

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:46

Cri, mi spiace per la tua gamba. Ma è sempre così. Quello che non si vede non esiste 🤔🤔🤔🤔

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:45

Vale23, non preoccuparti, vedrai che piano piano troverai il modo di farcela. Una nostra amica.

Rossana ha detto una cosa che io riposto spesso nei miei interventi:

Un benvenuto alle nuove amiche alle quali anch'io consiglio di continuare a seguirci.

Qui si impara l'inaspettato e inimmaginabile, ci si costruisce la propria cassetta degli attrezzi per affrontare in modo nuovo il dolore".

Poi ne ho anche uno di Piera che ora non trovo. Spero arrivi lei. Io devo proprio scappare

Credo non vi sia meglio di questo scritto per

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:35

Manca lo scritto di Francesca. Spero stia bene. Bene si fa per dire. Per noi stare bene vuol dire che va come sempre.

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:34

Il Dottor Di Lorenzo è veramente fantastico, io ormai ho finito tutte le parole che possono descriverlo. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:33

Purtroppo no cara Paula non ci sono crediti per professionisti e secondo me è un peccato di quelli grandi. Sono pochi i Convegni con così tanti e ottimi specialisti

**paula1** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:20

MAMMA LARA fammi dire che il Dott. Di Lorenzo non è fantastico....lo è di più !!!!!!!!!!!!!!! 😊😊😊  
😊

ieri mi ha risposto subito...poi lo ringrazierò di persona a Ferrara dove, se c'è tempo, forse soddisferò il mio "grande dubbio" che non so se posso scriverlo qui (ma lui mi ha già smosso la pulce nell'orecchio 😊 )

poi volevo chiedere, ma senza impegno, se ci sono dei "crediti" per i professionisti, perchè quest'anno sul volantino non mi sembra ci sia scritto...

**paula1** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:14

VALE23 il convegno a Ferrara è aperto a tutti poichè parla delle cefalee comprendendole tutte...io ci vado e gli argomenti sono molto interessanti...nelle edizioni precedenti si è parlato di cefalee in età pediatrica e negli anziani, di come le cefalee influiscono nel mondo del lavoro, dei nuovi farmaci o nuove profilassi...quest'anno un intervento è dedicato alla "chetogenesi" (dieta) perchè un medico sta facendo studi sulla grappolo e sulle emicranie con risultati soddisfacenti...

ma anche l'intervento che farà la Dott. Sancisi è interessante perchè parlerà di quello che scrivi anche tu: la paura.....

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:12

Vale23, il Convegno è rivolto a tutti quelli che soffrono di MDT e non solo a quelli che soffrono di grappolo. E' aperto in generale a tutti quelli che hanno necessità di avere le informazioni migliori.

**mamma\_lara** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:09

Buongiorno a tutti.

Sono ancora qui perchè chi devo incontrare arriva tardi 😞😞😞

**paula1** Mercoledì, 23 Agosto 2017 09:05

Buon giorno a tutti...qui sole imperterrito...si sta bene a casa, ma mi sembra di sprecare i giorni di ferie che potrebbero servire in altri periodi... 😞 e piuttosto che far tornare qualcuno, mi diceva l'unica collega con cui parlo, stanno facendo delle gran lunghe i colleghi (pochi) che lavorano in agosto 😞😞😞 secondo me il direttore si è scoconerato 😞😞 io ho nuovamente male alla parte dove ho fatto il laser, che infatti non è servito a niente... CRI69 aspetta qualche giorno per la gamba, ma poi fai qualche accertamento...io alla fine avevo (e ho ancora sicuro!) una grossa infiammazione (si vede con l'ecografia) che credo mi dovrò sopportare... 😞

**vale23** Mercoledì, 23 Agosto 2017 08:13

Ciao CRI,  
io sono di Chieti, è un po' lontano, però mi piacerebbe poter venire a questo congresso, non sono mai stata e mi sembra interessante.  
Caspita, 36 anni che soffri di emicrania.....ma sono tanti...come si fa? lo soffro di emicrania senz'aura e dolori cervicali e poi ho tanti problemi di ernie discali alla schiena, e il dolore cronico mi sta sfinendo, ho preso così tanti farmaci, ma solo tanti tanti effetti collaterali e nessun risultato. Io non riesco a farcela a convivere con questi dolori cronici e multipli, io davvero tutta questa forza non ce l'ho. Mi sento uno schifo per questo, vorrei poter riuscire a sopportare, ma non ce la faccio più e il dolore mi ha già tolto tutto ...io mi sento svuotata e sfinita...  
Ti auguro buona giornata e buon lavoro

**cri69** Mercoledì, 23 Agosto 2017 07:58

VALE , grazie , ho perso un pò di puntate ...scusami , non mi sono nemmeno presentata e non ti ho dato nemmeno il benvenuto. Io soffro di emicrania con e senza aura da circa 36 anni con annesse varie patologie che non sto ad eleccancare altrimenti domani sono ancora qui e tra poco devo scappare al lavoro 😊 .  
Sono seguita da una neurologa che adoro ed ancora , ogni 6 mesi diamo un'aggiustatina alla profilassi perchè il ns mdt invecchia e cambia con noi, quindi non ti stancare e non perderti d'animo se ogni tanto dovrai apportare dei cambiamenti, anche noi purtroppo e per fortuna cambiamo.Per quanto riguarda il congresso è indirizzato a tutti coloro che soffrono di cefalea senza distinzione di sorta è, una bella occasione per informarsi, per conoscere e per abbracciarsi ...  
Ora devo proprio scappare  
Un abbraccio ...tu di dove sei ?

**vale23** Mercoledì, 23 Agosto 2017 07:33

Buongiorno a tutti,  
CRI mi dispiace molto per la tua gamba, deve essere molto doloroso se non ti fa nemmeno riposare bene ....però come dici tu, avanti sempre...  
Forza e coraggio, affrontiamo anche questa giornata...

**cri69** Mercoledì, 23 Agosto 2017 07:16

Buongiorno a tutti, iniziamo una nuova giornata , io sono gg che ho male ad una gamba , non sò più che pesci pigliare , non riesco nemmeno a dormire dai dolori. me lo porto avanti ormai da anni ma tanto dagli accertamenti sono sanissima 😞😞  
Avanti sempre  
Besos

**vale23** Mercoledì, 23 Agosto 2017 00:23

Grazie LARA, mi sembra di aver capito che il convegno sia più rivolto ai pazienti con cefalea a grappolo piuttosto che a quelli con emicrania, o sbaglio? Comunque mi sembra interessante, io non so cosa sia la chetogenica e altre cose che ho letto in quel programma, però credo che sia interessante  
Buonanotte a tutti

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 21:34

Io ora vado a letto. Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 21:32

Piera, ti capisco, Enzo mi ha sparato un paio di volte una bottiglia di cocca cola che è andata ovunque.

Hai fatto bene a piangere per questa ca..... meglio piangere per niente e darsi da fare quando invece c'è bisogno di reagire. Sei grande cara.

Così si fa.

**Piera** Martedì, 22 Agosto 2017 21:08

Lara , giovedì sera ho pianto dalla disperazione : 1 litro di vino rosso sparato in cucina , non c'era un centimetro libero!!!! 😞😞 Giorgio mentre pulivamo come dei forsennati mi fa ,ma piangi per una ca.....del genere? così ho pianto piu' forte to mo' !!! 😞

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:46

Domani mattina sono ancora in giro per Ferrara. 😊😊😊

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:45

Nico, anch'io sono convinta che le lacrime facciano bene, ma devono essere consolatorie, perchè se sono di disperazione dobbiamo vedere cosa ci fa male.

Poi sarà una bella impresa toglierci quello che fa male, ma ci possiamo lavorare.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:43

Vale23, la passeggiata va benissimo. Sono convinta vada benissimo anche dedicarsi del tempo per fare ciò che ci piace fare.

Anche quello fa parte della "terapia"

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:42

Lile, mi fa piacere che la dottoressa abbia trovato la terapia giusta per te. Speriamo continui a fare bene.

Che venga anche tua mamma al Convegno è bellissimo.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:40

Paula, il dottor Di Lorenzo ti risponderà di certo, solo che penso che fino a 6 settembre siano chiuse le consulenze.

Ma lui è uno che risponde sempre sempre sempre.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:20

Conosco un ragazzo che ha il cognato che sta morendo per un male bruttissimo al cervello.

Poi se penso alla moglie di Gabriele anche lei portata via a 49 anni per un male così. Non ci sono parole.

Io mi sento fortunatissima anche se mi sono stancata spesso di vivere sempre con il MDT.



**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:15

Vale23, al link sotto puoi trovare la locandina e il programma.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 18:15

[Giornate ferraresi del mal di testa - 5a edizione](#)

**paula1** Martedì, 22 Agosto 2017 15:22

VALE23 purtroppo, anche se gli studi sulle cefalee sono andati avanti, molto spesso dobbiamo provare le varie profilassi, perchè ognuno di noi è diverso...io ad esempio, come ti dicevo, non uso i triptani ed è molto scoraggiante perchè ad alcuni hanno "salvato la vita".....

il convegno sarà a Ferrara in settembre...qui sul sito ci sono già tutti gli estremi....io vi partecipo ormai da qualche anno ed è sempre molto interessante...inoltre la giornata di sabato è dedicata ai partecipanti al forum e sono momenti davvero speciali.....

**vale23** Martedì, 22 Agosto 2017 12:45

Grazie NICO per le tue parole...

Ciao LILE, sono contenta che tu abbia trovato una giusta associazione di farmaci, ma l'idea che mi aspetta un lungo periodo di prove su prove per trovare una strada giusta per me mi demoralizza molto...e mi spaventa, perché già non riesco più a sopportare così!  
A quale convegno siete andate?

**nico26** Martedì, 22 Agosto 2017 10:31

Buon martedì' a tutti/e dal lavoro.

Ehi Vale non trattenere le lacrime ,lasciale uscire e non ostacolare nulla....e mentre piangi senti il dolore della tua anima,del tuo corpo .

Tu dici brava che riesco a vivere con anche il dolore'Beh. carissima se tu sapessi certi sforzi che faccio ,che lavoro immenso che sto facendo per non farmi inghiottire dalla paura e quando proprio non riesco e mi viene ansia e panico per paura allore proprio proprio prendo qualche goccia di lexotan per calmarmi.

Calcola che quando mi venivano le crisi grosse che per fortuna così' non vengono piu' mi veniva oltre l'aurea anche parestesia nella faccia,lingua e afasia nel parlare....

Sembrava un ictus 😞

E li il panico la paura era il mio pane.

Poi ho iniziato un lungo percorso con una psicologa+ a suo tempo neurologa .Piano piano la neurologa ho sospeso e continuo tuttora ogni tanto ad andarcie seguo cure alternative omeopatiche ma non assolutiste nel senso che credo che la medicina in certi momenti della vita serva e ben venga se non riusciamo a fare altro.Vale in questa famiglia sei approdata in un porto protetto e sicuro!!! 😊

**paula1** Martedì, 22 Agosto 2017 10:02

Buon giorno a tutti...qui sole...la mia testa è delicata, ma non dolente per fortuna...da qualche giorno ho ricominciato a prendere il magnesio e poi vorrei prendere un altro integratore sul quale però ho alcuni dubbi...sai MAMMA LARA che ho fatto una domanda (via FB) al dott. Di Lorenzo su questo prodotto, spero di non averlo disturbato...

LILE - SISSI sono contenta che siate al convegno...anche io dovrei esserci...chiesi le ferie appena ho saputo le date... 😊

**lile** Martedì, 22 Agosto 2017 09:53

Buongiorno a tutti. Scusate l'assenza ma ci sono periodi in cui riesco solo a leggervi e non a scrivere. E dire che la testa va molto bene, l'ultimo aggiustamento della terapia è stato azzeccato...

VALE, benvenuta, anche io ho avuto tanti effetti collaterali con il topamax ma ora l'ho ripreso in associazione con il laroxyl. Hanno effetti collaterali opposti e li sopporto entrambi meglio insieme. Spero che la tua terapia faccia presto effetto. Come dicono le ragazze però stai attenta ai tanti sintomatici... anche se so quanto sia difficile sopportare.

Dimenticavo di dirvi, vengo al convegno con mia mamma.

Vi abbraccio

**vale23** Martedì, 22 Agosto 2017 08:24

Buongiorno a tutti,

questa mattina fa freschetto, io sto andando al mare, a me piace quando non fa troppo caldo, anche perché il caldo è un'altra di quelle cose che mi può scatenare un attacco di emicrania. Credo che farò una bella passeggiata....

Auguro una buona giornata a tutti voi

Grazie LARA

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 08:12

Io devo uscire di nuovo, sto "girando" per il Convegno 😊😊😊

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 08:11

Feffe, hai ragione, stare così male non è facile per niente. ♥

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 08:10

Questa mattina è freddino.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 08:09

Sissi, la notizia che vieni al Convegno di Ferrara mi ha riempito di gioia.

Grazie carissima. ♥

Ringrazia anche la bellezza della casa (tuo marito)

Alessandra saluta sempre così Gabriele

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 08:07

Vale23, trattenere le lacrime non va bene, ti porta a stare peggio per quello che è la mia esperienza.

E' difficile cara iniziare a vedere cosa fare per riuscire a stare meglio, ma qualcosa si può fare.

E' un peccato che tu senta solo le poche persone che scrivono ora, ma devi credermi che sono tante le persone aiutate da questo Forum.

Non stancarti e resisti senza farti scoraggiare dal tempo che ci vuole, vedrai che capirai piano piano come fare a vedere e vivere il tuo MDT in modo diverso per non farsi distruggere.

**mamma\_lara** Martedì, 22 Agosto 2017 08:02

Buongiorno a tutti.

Cri, me lo ha detto stanotte Gabriele quando è venuto a letto.

La nostra Maryann sta bene

**cri69** Martedì, 22 Agosto 2017 07:46

Buongiorno a tutti, ancora terremoto, stavolta nella bellissima Ischia 🙄 , come mi dispiace...

**vale23** Lunedì, 21 Agosto 2017 23:21

Grazie LARA...

Buonanotte a tutti, provo a dormire, nonostante il dolore e le lacrime che devo rimandare indietro e trattenere....

**Sissi** Lunedì, 21 Agosto 2017 22:16

Buonanotte a tutti

**Sissi** Lunedì, 21 Agosto 2017 22:16

Ciao a tutti, salvo imprevisti verrò al Convegno, non vedo l' ora!

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 21:19

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**paula1** Lunedì, 21 Agosto 2017 15:14

VALE23 ben arrivata...in effetti i farmaci non sono uguali per tutti...a fronte di chi col Topamax è stato bene io, ad esempio, ho avuto effetti collaterali importanti...poi non uso i triptani perchè mi potenziano il dolore emicranico e quindi bisogna cercare, nel tempo, sempre qualcosa che ti faccia stare meglio...

nella mia vita di emicranica penso di aver "provato" quasi tutto...e solo dopo anni, alcune scelte (non uso più alcuni farmaci) e alcune situazioni (menopausa) pensavo di stare meglio e invece questo mese mi sono dovuta ricredere...sono consapevole di star abusando di Oki o Nimesulide e spero nel tempo cioè che cali un po' il caldo.....

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 14:52

Paula, vedi un po' cosa riesci a fare con il lavoro.

Certo che c'è chi approfitta della situazione.

Speriamo tu riesca a valutare bene cosa scegliere e a mantenere quello che hai in mente.

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 14:16

Vale 23, conta tutti tutti gli antidolorifici che assumi.

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 14:15

Nico, sei un fenomeno.

Brava brava brava

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 14:14

Vale23, ha detto bene Feffe, se prendi più di un certo numero di triptani o di altri antidolorifici in un mese e per tre mesi consecutivi, diventi cronico e quello si che è un bel guaio, il MDT cronico è il più difficile da curare e sappi che io dopo la cronicizzazione non ho mai avuto niente che mi avesse tolto il MDT. Avevo attacchi ripetuti tutti i giorni sia di grappolo che arrivava prevalente la notte di emicrania. Quest'ultima arrivava la mattina presto e durava 3 giorni e due notti, finiva alla sera del terzo giorno e potevo mettere la sveglia che segnava l'orario giusto, lei andava via alle 20 di sera. Stavo libera per quella notte (dall'emicrania ma dalla grappolo no) poi ritornava la mattina dopo e via così altri tre giorni e due notti.

Ora faccio la chetogenica e a me ha portato dei grandi benefici sulla grappolo perchè si è spenta, l'emicrania torna ancora ma con attacchi che io chiamo ridicoli, durano si è no 4 o 5 ore ma con un dolore lieve.

La mia parte colpita è solamente la sinistra, la parte della destra è come neppure fosse attaccata all'altra metà.

Se sei in un centro per la cura e la diagnosi della cefalea, devi portare un diario per la cefalea, dove devi segnare tutti gli attacchi e e i farmaci antidolorifici che assumi.

Conta quanti ne prendi perchè è importante.

Certo che se hai un paio di attacchi al mese è inutile che ti dicano di fare attenzione ai sintomatici che ti fai, ma se hai MDT spesso questo te lo dovrebbero dire.

Quando sento che il triptano o l'antidolorifico va preso ai primi sintomi senza che poi aggiungano il problema della cronicizzazione cancello quel medico dalla mia lista. Non si fa, bisogna dirlo che un uso eccessivo di questi farmaci fa diventare il nostro MDT il più delle volte incurabile. Pensa che ho avuto due interventi di protesi alle anche e l'intervento mi ha fatto reso inefficace la mia dieta-profilassi, per questo mi sono tornate sia l'emicrania che la cefalea a grappolo e ancora tutte e due croniche.

Guarda mo che danno hanno fatto i sintomatici su di me.

Correva l'anno 1991 e una specialista mi ha dato come profilassi un sumigrene (triptano ritirato dal commercio circa 6 o 7 anni dopo) al giorno. Pensi che mi abbia fatto bene. .... In un primo momento stavo benissimo, ma è durato pochissimo. da lì a scatenarsi l'inferno nella mia testa c'è voluto poco

Se rimani qua puoi vedere come farcela, non si possono spiegare anni e anni di tentativi per non farsi distruggere da questa malattia, ma vedrai che un po' questo posto ti aiuterà.

Hai perfettamente ragione, stare così male non è facile. Non è per niente facile.

Qui a fianco al forum puoi trovare "consigli dal forum " e anche "parole che aiutano". quando hai un po' di tempo, leggile e vedrai che qualcosa ti diranno..

Io cado facilmente da quando mi hanno fatto le protesi, prima ero una tartaruga e camminavo con un bastone, camminavo si fa per dire, non ho mai fatto più di 100 metri.

Ora mi sento invincibile e onnipotente però non faccio i conti con un ginocchio che è messo male anche lui e una cavaglia che è messa male anche lei.

In tanti anni non sono mai caduta e ora in pochi mesi è già la terza volta che cado. devo fare attenzione, perchè non sempre mi può andare bene.

L'attenzione la devo porre quando scendo le scale o anche piccoli gradini e quando c'è tanta gente con la possibilità che mi urti, se sono stanca per una camminata basta pochissimo a farmi cadere.

Mi ripeto, devo fare attenzione e portarmi il bastone.

**paula1** Lunedì, 21 Agosto 2017 14:06

Buon giorno a tutti...qui sole, ma sembra che la temperatura sia più sopportabile...

anche ieri ho dovuto prendere l'Oki per l'emicrania... 😞 per fortuna ho ancora qualche giorno di ferie e spero di riuscire a stare meglio....

di buono c'è che la notte dormo un po' di più se non mi sveglia l'orso russatore..... 😊

Fausto oggi ha ripreso il lavoro...è sempre più scocciato, d'altra parte adesso il lavoro dipendente è così: tendono tutti a sfruttarti al massimo...

io quando rientro devo prendere qualche decisione..so già che sarà molto difficile per via del mio carattere, ma devo cercare di tutelare un po' la mia salute e anche un po' il portafoglio... 😞

**feffe81** Lunedì, 21 Agosto 2017 13:15

Ciao VALE23, se sei seguita al centro cefalee sei nel posto giusto, la dottoressa che segue me è una neurologa specializzata in cefalee. E' vero che dicono di assumere il triptano appena senti che inizia l'attacco, ma se prendi troppi triptani questi ti possono causare la cefalea da "abuso". Quale sia il numero massimo di triptani al mese te lo deve dire lo specialista che ti segue (alcuni dicono 3 al mese, altri dicono che si va in abuso se ne prendi almeno 10 al mese per almeno 3 mesi consecutivi, opinioni varie). Io personalmente mi sono data un limite mensile e quando lo raggiungo allora smetto di prendere triptani. Però stare così male non è affatto facile 😞

**vale23** Lunedì, 21 Agosto 2017 12:19

Ciao FRANCESCA,  
grazie del tuo benvenuto! Io mi ricordo di aver preso in passato anche Laroxyl, senza giovamento, però non ho mai preso associazioni di più farmaci per ora, e spero di non doverlo fare mai, perchè io soffro moltissimo degli effetti collaterali di ogni farmaco, credo di essere particolarmente sensibile, infatti al centro cefalee mi stanno proponendo tantissimi integratori che non hanno effetti collaterali, tu cosa ne pensi degli integratori naturali?  
PIERA spero che questa benzodiazepina non mi peggiori veramente l'emicrania altrimenti sarebbe il colmo! E comunque al centro cefalee mi hanno detto che 3gocce sono il dosaggio minimo che non dovrebbero darmi effetti collaterali, nè dipendenza...speriamo.  
Vi auguro una buona giornata!

**vale23** Lunedì, 21 Agosto 2017 12:06

Buongiorno a tutti,  
NICO ma sei bravissima!!! 10km di corsa in montagna!!  
Sei anche molto coraggiosa nell'affrontare i tuoi attacchi e nell'affermare che non vuoi che ti rovinino la vita.  
Anche io spesso mi forzo a ripeterlo a me stessa, ma forse non ho la vostra stessa forza, perchè spesso il dolore è più forte di me e mi sovrasta e me la rovina eccome la vita...  
Sono tornata ora da una seduta dal fisioterapista/osteopata perchè oltre all'emicrania soffro anche di discopatia, ho ernie discali, che a loro volta mi fanno soffrire tanto....  
LARA quindi tu non prendi nessun antidolorifico?? Ma come è possibile? Mi dispiace, mi è parso di capire che sei caduta e ti sei fatta male, ti auguro di rimetterti presto.  
FEFFE io vorrei rivolgermi anche da un neurologo, per avere un suo parere sulla terapia che mi stanno dando al centro cefalee, e so che non devo abusare dei triptani, ma come faccio? Al centro cefalee dicono che lo devo prendere appena ho gli inizi dell'attacco, quindi inevitabilmente devo prenderlo spesso, gli attacchi sono così frequenti! Mi sembra un pò un controsenso...e speriamo che questo Rivotril non mi peggiori solo la situazione, come mi è già successo con il Topamax...  
Buona giornata a tutti!

**nico26** Lunedì, 21 Agosto 2017 11:11

Buon pomeriggio a tutti/e dal lavoro .  
Benvenuta Valentina in questa mega family ancorata ad una donna con la "D" maiuscola, la ns. Lara!!!  
Sono della prov. di Modena e soffro di emi muscolo tensiva + talvolta auree più o meno pesanti.  
E per restare in argomento ...ieri sono riuscita a fare la 10km di corsa in montagna e devo dire che la mia autostima è andata mo, to alta 😊 .dopo pranzo siamo andati a 2000mt e lì zac.....auretta a forma di foglioline per vari minuti....  
Beh....ho detto ...ma va a fan c..... mi sono messa occhiali super specchiati e quando ' passata dopo che mi è venuto un vomitillo e mdt non ho ceduto .....e ho cercato di non far vedere nulla a nessuno anche se ogni tanto mi dicevano...tutto bene Dany? 😊  
Non voglio permettere per quel che riesco di rovinarmi lavita!  
Ragazze strutture per la suocera super piene.....adrittura fino a Gennaio 2018 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 08:51

Scusatemi ma ho veramente fretta.  
Poi ho il braccio che ha sopportato la caduta che mi si è bloccato, faccio fatica a muoverlo senza sentire una certa dose di male e lo stesso vale per la caviglia che si è gonfiata abbastanza.  
Poi Gabriele mi ha visto anche un bel graffio che io non avevo visto.  
Con questi occhiali vedo pochissimo, oggi devo trovare il tempo di andare dall'ottico.

E quando giro per strada devo usare il bastone e stare lontano dalle persone o mi gioco le protesi 😞  
😞😞

**mamma\_lara** Lunedì, 21 Agosto 2017 08:44

Buongiorno a tutti.

Sono di corsa perché devo fare cose fuori casa e non posso scrivere.

Francesca, ma certo che non volevi criticare nessuno, mai un tuo scritto mi è parso critico per quello che riguarda il nostro male.

Non hai motivo di chiedere scusa, ma ti capisco, noi se chiediamo scusa stiamo meglio.

Sei fatta anche tu di una buona "pasta" ❤️❤️❤️

**francesca63** Lunedì, 21 Agosto 2017 08:34

Buondi a tutti.

LARA con il mio scritto non volevo criticare nessuno.

Se questo è trapelato vi chiedo scusa.

Vi abbraccio e splendida giornata a tutti

**cri69** Lunedì, 21 Agosto 2017 08:00

Buongiorno a tutti, buon inizio settimana, si ritorna alla solita routine..

Besos

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 23:16

VALE23 la decisione che ho preso io è di fidarmi della neurologa specialista in cefalee che ho qui a Modena. Per tutte le profilassi devi provare ad aspettare un po', ti hanno detto tre mesi, per valutare se ci sono miglioramenti o no. Nel mio caso ogni tanto mi cambiano il triptano quando non fa più effetto come prima. Tieni conto che se prendi molti triptani al mese questi possono indurre un mdt da uso eccessivo e la profilassi potrebbe avere meno efficacia

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 23:12

PIERA non sapevo dell'indicazione del dott. lo seguo quanto mi dice la neurologa che è concorde a quanto già mi disse la psichiatra più di dieci anni fa...per cui assumo un dosaggio basso quasi quotidianamente. Ad esempio nei giorni scorsi che ero in vacanza e non avevo la mia solita ansia mattutina non l'ho preso e sono stata bene ugualmente.

**vale23** Domenica, 20 Agosto 2017 23:06

Io non so se sto facendo bene a seguire la terapia che mi hanno dato al centro cefalee con il Rivotril, mi hanno detto che se farà effetto devo comunque aspettare almeno tre mesi, altrimenti proveremo con un altro farmaco che mi pare si chiami Lyrica. Io so solo che per il momento non ho benefici e quando ho gli attacchi più forti (cioè almeno una volta la settimana) prendo Maxalt, che però non mi fa più effetto come prima e ormai da circa un paio di mesi mi ritrovo ad avere emicrania quasi tutti i giorni....mi sento sempre più disperata, i farmaci mi danno sempre effetti collaterali fortissimi, e mi sembra a volte di sfiorare la follia per il dolore....non ho la forza per sopportare tutto questo...mi sta togliendo la vita...buona notte a tutti

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 22:55

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete.

**Piera** Domenica, 20 Agosto 2017 22:36

guai a chi me la voleva togliere.....c'e' riuscito solo il mio mitico Doc 😞

**Piera** Domenica, 20 Agosto 2017 22:35

francesca anche a me la mia "benzo" mi aveva dato dipendenza 😞 mamma mia , che sclero se non potevo prenderla!!!! 😞😞

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 22:27

Francesca, è vero, solo che alle volte si è costretti a scegliere il male minore.

Solo chi sa tutto di me come lo sa il mio specialista può sapere a cosa posso rinunciare e insieme a me decidiamo il da farsi. Ma alla fine tutti noi facciamo quello che riusciamo a fare.

Poi ci sono sempre tante cose da valutare che potremmo avere mille da dire e neppure si avrebbe



detto la metà.

Io non parlo mai di terapie perché molte volte ho visto fare miracoli ad un farmaco che su di me non ha portato nessun sollievo.

Non me ne volere cara

**francesca63** Domenica, 20 Agosto 2017 21:27

Buonasera a tutti.

Scusate se Mi intrometto ..

E vero LARA non siamo medici...e tanto meno neurologi.

Riportiamo solo la nostra esperienza.

Quanto alle Benzodiazepine....beh..se ne dicono tante.

Una Benzodiazepine può essere usata come ansiolitico o per indurre il sonno. La differenza sta solo nella dose.

Alcune come anticonvulsivanti...

Che aumentino l'emicrania. .ci vogliono studi basati sull'evidenza...scientifica...

E come sempre interviene la variabilità ...Alcuni clinici suggeriscono di impiegare per l'emicrania.

Concordo in una cosa.

Il loro uso prolungato genera dipendenza. .fisica e psichica.

Scusate!!!!

Buonanotte a tutti.

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 21:06

Piera, guai a chi mi tocca la chetogenica.

Mi ha dato una vita che non conoscevo 😊😊😊❤️❤️❤️

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 21:04

❤️❤️❤️❤️❤️😊😊❤️❤️❤️❤️❤️

**Piera** Domenica, 20 Agosto 2017 21:01

E' vero Lara e' come per la cheto: tutti si permettono di dare pareri.....beata ignoranza , devo imparare a tacere 😊

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 20:57

Hai ragione Piera, però non ha in cura Feffe

**Piera** Domenica, 20 Agosto 2017 20:55

Infatti Lara ho riportato il parere di un medico neurologo non il mio 😊

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 20:47

Carissime, noi non siamo medici quindi meglio lasciare a loro i pareri sui farmaci.

Non siamo tutti uguali e la cefalea è una malattia complessa accompagnata spesso da altri disturbi o malattie alle volte non semplici da trattare.

Meglio non dare giudizi o consigli perché noi non possiamo sapere come trattare un paziente. Però possiamo dire senza che nessuno possa smentirci come possiamo fare a sopravvivere a questo male.

Scusatemi se mi sono permessa. ❤️

**Piera** Domenica, 20 Agosto 2017 20:11

Feffe non credo che per le benzodiazepine si possa parlare di un discorso soggettivo perché sono nate per una terapia sintomatica per l'insonnia ed è come se tu prendessi per la cefalea un farmaco tutti i giorni, vai in abuso per forza!!! io di testa mia non faccio nulla e questo è quello che mi ha detto il dott. Di Lorenzo che dice anche pubblicamente questo : "Le tanto amate/odiate benzodiazepine possono, soprattutto se usate male, peggiorare l'emicrania.

NB: in caso di insonnia, no al fai da te, chiedete al vostro neurologo (e se vi consiglia di assumere tutti i giorni una benzodiazepina - farmaci la cui molecola ha il nome finente per -zepam -, cambiatelo!).

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 18:36

PIERA io assumo una benzodiazepina direi come ansiolitico ma non mi peggiora il mdt, anzi mi migliora l'ansia e mi evita la tensione che potrebbe scatenare un attacco. È sempre tutto soggettivo quando si parla di questi farmaci 😞

**Piera** Domenica, 20 Agosto 2017 15:17

Vale molti neurologi, tra cui il mio, sono del parere che le benzodiazepine, peggiorino il mal di testa.....nel mio caso e' stato proprio così , meno male che me ne sono liberata!!! anche se credo che 3 gocce siano proprio una dose minima.

**francesca63** Domenica, 20 Agosto 2017 14:50

Buona Domenica a tutti.

E benvenuta VALE.

Oggi respiro.

Qui è molto ventilato e un po di umidità se ne è andata per fortuna

La testa però picchia. ...

VALE non ho mai assunto il Rivotril

Appartiene alla classe delle Benzodiazepine ed è usato come il topiramato nella epilessia.

Con questi farmaci non ho alcun feeling. Anzi ci faccio a pugni.

Io prendo il Laroxyl insieme ad un beta bloccante ed un antidepressivo.

Di associazioni ne ho provate moltissime. E trovare quella giusta e un percorso lungo.....

FEFFE81 sono felice tu ti senta fortissima. Come dire? Ad un periodo molto tosto ne segue uno che ti ristora...chissà anche i bei giorni trascorsi ti hanno dato ossigeno..

PAULA1 spero che il MDT ti abbandoni rapidamente....

LARA i pericoli quando si cammina sono sempre in agguato.

Io in bicicletta devo fare attenzione alle buche.Sono ovunque....

Non c'è strada che percorro discreta....

Un abbraccio a tutti.

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 12:44

VALE23 non ho mai usato il Rivotril per cui non posso raccontarti la mia esperienza. Assumi anche farmaci sintomatici per trattare un attacco? quando dici che sei cronica intendi che hai mdt tutti i giorni? Purtroppo quello che ho imparato proprio qui al forum è che di emicrania non si guarisce, non esiste la terapia miracolosa che faccia sparire il mdt per sempre. Inoltre le varie profilassi che ci vengono proposte devono per forza essere prescritte con un approccio un po' a tentativi perché la variabilità di ognuno di noi è vastissima e non esistono farmaci specifici per l'emicrania. Per cui bisogna un po' fidarsi del medico che ci cura e provare e vedere come si sta e dare un'aggiustatina e vedere come si sta e via così...

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 11:45

Vale23, mi spiace carissima per come stai.

Sai anch'io ho fatto tutte le terapie possibili e se in un primo momento avevo un leggerissimo sollievo, durava pochissimo e tornavo a stare male come prima se non peggio.

Ho capito di sbagliare quando un bravissimo specialista mi ha detto chiaramente come mai stavo sempre così male, prendevo troppi farmaci sintomatici. Era questo a farmi stare così male e a peggiorare il mal di testa, solo che ormai era troppo tardi, nessuna terapia mi ha mai più aiutato. Diciamo che mi sono fatta male da sola. Il mio atteggiamento ha peggiorato il mio MDT fino a renderlo cronico.

Pensa che assumevo una grande quantità di antidolorifici e mica mi facevano passare il dolore, lo stesso non riuscivo a smettere, pensavo sempre che forse la pillola o l'iniezione che mi facevo fosse quella che mi toglieva il dolore.

Poi nel 2003, ero ad inizio anno se non ricordo male, ho smesso di assumere tutti gli antidolorifici. Sono stata malissimo, ma se ci penso ora che sono più lucida (spero), sono convinta che non stavo male di più senza che con gli antidolorifici, era più il pensiero che non prendevo niente a farmi

sentire peggio. Diciamo che ho impiegato un bel po' di tempo a capire come farcela. Tanto così dovevo fare, perchè a me gli antidolorifici per il MDT sono come acqua fresca.

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 11:32

Feffe, mi spiace per la spalla di tua mamma. Certo che se ha anche un tendine rotto non è messa bene di certo.

Anche la mia non è messa bene, però se faccio attenzione non mi da grossi problemi.

Me ne da più il ginocchio di una gamba e la caviglia dell'altra, venerdì mattina mentre ero in piazza non ho visto un sampietrino messo male, e hanno ceduto prima il ginocchio poi la caviglia e sono caduta. Mi sono fatta male il polso ma per fortuna solo un po' di gonfiore e niente di più. Devo fare più attenzione.

Immagino tu ti senta onnipotente e hai ragione, pensa che riesci ad aiutare la tua mamma Questo è fantastico. 😊

**vale23** Domenica, 20 Agosto 2017 11:19

Scusate ho sbagliato, volevo dire Rivotril gocce, ne prendo 3 gocce tutte le sere

**vale23** Domenica, 20 Agosto 2017 10:51

dopo più di un anno di trattamenti al centro cefalee della mia città purtroppo non ho visto migliorare la mia emicrania, che anzi si è evoluta fino a divenire cronica negli ultimi mesi. un paio di mesi fa ho provato il trattamento di profilassi con il Topamax che ho dovuto sospendere per i gravi effetti collaterali e adesso ho cominciato a prendere Rizaliv 3gocce tutte le sere. qualcuno di voi ha già provato questo trattamento di profilassi e ha avuto dei risultati positivi?

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 10:47

PAULA mi spiace che la testa non ti dia tregua

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 10:46

Benvenuta VALE23! io sono emicranica, tu di che cefalea soffri?

**feffe81** Domenica, 20 Agosto 2017 10:46

buongiorno a tutti. Dalle mie parti tutto bene, sto cercando di fare un po' di cosette che avevo in mente da tempo. Adesso provo a stirare un po': non stiro dall'anno scorso 😞 ma ho alcune cosette di mia mamma, me le sono fatte dare perché lei non può farlo (ha un problema alla spalla non banale, le si è anche rotto un tendine). La testa regge quindi mi sento felice e onnipotente!

**vale23** Domenica, 20 Agosto 2017 10:35

buongiorno a tutti, sono una nuova utente, mi chiamo Valentina, grazie Lara del tuo benvenuto

**mamma\_lara** Domenica, 20 Agosto 2017 05:34

Buongiorno a tutti.

A Ferrara piove

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 20:52

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 18:26

Paula, per gli attacchi di emicrania anche per me l'estate da più da fare. Sarà che il caldo non va troppo d'accordo con il MDT.

Tempo fa ri pensavo e mi dicevo che per te sarà impossibile abitare in pianura. Come faresti a resistere in estate 😞

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 18:24

Paula, anche da noi caldo umido, e ancora per fortuna non si presentano i temporali annunciati.

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 18:23

Nico, anche la mamma di Gabriele è stata due anni in una struttura ma a pagamento.

Dopo un anno si era liberato un posto in una struttura convenzionata qui a Ferrara, ma lei stava tanto bene in quella del Lido delle Nazioni che Gabriele ha deciso di lasciarla lì dove era.

**paula1** Sabato, 19 Agosto 2017 17:24

Buon pomeriggio a tutti...qui sole...stamattina avrà fatto 3 gocce ed è venuto un caldo spaventoso...sono andata a salutare i miei genitori, ma col caldo la testa non mi dà tregua...da quando siamo tornati ho già preso un sacco di farmaci...  
giovedì siamo andati sotto al Corno alle Scale per trovare un po' di frescura, abbiamo fatto un piccolo cammino per vedere le cascate del Dardagna e alla fine, per fortuna, che avevo nello zaino due buste di Nimesulide altrimenti non so come avrei affrontato il ritorno...

oggi invece di buste ne ho già prese 4 😞😞

praticamente questo mese ho avuto più attacchi di emicrania che in tutto il resto dell'anno... 😞

**Piera** Sabato, 19 Agosto 2017 14:26

Nico mi dispiace.....e non so che dire, per le case di riposo convenzionate, stessa esperienza con mio suocero, nonostante la misera pensione e invalidità al 100% niente da fare, lui era ricco aveva la casa di proprietà.....qui a Bologna devi essere povero molto povero, senza figli e mezzo morto.... e forse ce la fai!!!

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 10:56

Diamo la benvenuta a vale23.  
Benvenuta carissima

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 07:58

Nico, non ci sono parole, ma oggi è così, spero riusciate a trovare qualcosa dove poter portare tua suocera.

**mamma\_lara** Sabato, 19 Agosto 2017 07:55

Buongiorno a tutti, ho un po' di cose da fare.

**nico26** Sabato, 19 Agosto 2017 07:49

Buon sabato mattina con previsione di pioggia anche se hanno dato allerta per possibili trombe d'aria e forti temporali 😞

Ieri ho fatto varie case di riposo ma sono tutte piene stipate e sono in lista di attesa per quelle a pagamento e naturalmente perché convenzionate non se ne parla.

Noi non siamo propensi a chiedere aiuto con favori ma ieri sera mio marito ha chiesto al suo caro amico direttore dell'ospedale di Modena se riescono a tenerla almeno altri 10 giorni lunga degenza così almeno vediamo se si libera qualcosa nelle strutture.

Mah.....

Ora preparo una bella zuppa di legumi e poi la frullo tutta e la porto da mangiare a mezzogiorno. Avanti pure.....

**mamma\_lara** Venerdì, 18 Agosto 2017 23:47

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete.

**mamma\_lara** Venerdì, 18 Agosto 2017 23:46

Nico, dico sempre che le nostre mamme che hanno sempre accudito tutti i loro anziani e lo facevano gratis, pensa quanto costano ora tutte le cure ai figli agli anziani e tutto il resto.

**mamma\_lara** Venerdì, 18 Agosto 2017 23:43

Francesca, per i sensi di colpa ti capisco. Sai che anch'io ne ho tantissimi che neppure so perché, mi sento in colpa nei confronti dei miei figli, avrei voluto dare loro molto di più, più tempo, più vacanze, più di tutto insomma.

Poi non c'è mica niente da fare sai, mi sento in colpa per principio. Se poi mi chiedo "potevi fare di più?"

Obbiettivamente e dopo attenta analisi trovo sempre quello che potevo fare di più.

Ma mia mamma mi diceva sempre: "lara, dopo il fatto tutti sono maestri".

Un po' mi consola questo, ma per poco.

Sai cosa mi aiuta un pochino, rassegnarmi anche a questo mio modo di essere, se ho sensi di colpa, pazienza.

Potrei avere ben difetti peggiori, che poi di certo ne avrò ben di peggiori, ma forse di quelli non ne sono ancora consapevole

**francesca63** Venerdì, 18 Agosto 2017 18:17

Buonasera a tutti.  
Scusatemi ma io vorrei delle temperature più gradevoli...  
Mi sembra di essere appena uscita dalla doccia...

LARA questo forum mi ha rafforzata come persona. Ed allinviato un po di dolore.  
Però a volte mi sento in colpa .È questo fa parte del mio essere.  
Non voglio ferire nessuno o urtare la vostra sensibilità. ...

Un abbraccio a tutti.  
In particolare a NICO. ...

**nico26** Venerdì, 18 Agosto 2017 14:05

BUON VENERDI'DAL LAVRO .

FRANCESCA LEGGEREZZA MA VA BENISSIMO .ABBIAMO IL DOVERE NON SENTENDOCI IN COLPA DI DIRE  
COSE LEGGERE,ALLEGRE,FRIVOLE.....PER POTER ALLEGGERIRE I NOSTRI DOLORI TANTE VOLTE  
SCONOSCIUTI E NON CONSIDERAT!!!

LARA MIA SUOCERA 'NON TI DICO QUELLO CHE HO SENTITO STAMEN DAGLI ASSISTENTI SOCIALI .TUTTO  
A PAGAMENTO DALLA A ALLA Z PER UNA CIFRA MENSILE TRA CORRERE E SCAPPARE CHE SI AGGIRA SUI  
€ 2800-3000 !!!

NON HO PAROLE E NON SO COME FAREMO MA CI RIUSCIREMO E SE VEDRETE SUI QUOTIDIANI UNA

DENUNCIA FIRMATA DANIELA PENSATEMI 

**mamma\_lara** Venerdì, 18 Agosto 2017 06:33

Francesca, dimenticavo. Noi ci sentiamo in colpa quando siamo completamente innocenti, pensa a  
questo e vai avanti.

Qui non esiste che si scriva per ferire, posso garantirti con assoluta certezza che chi scrive è sempre  
animato dalla voglia di fare del bene.

Nei tuoi scritti non ho mai trovato giudizi, quindi va benissimo.

Continua a scrivere tutto quello che hai nell'anima e vedrai che oltre ad essere di aiuto a noi lo sarai  
anche per te stessa.

Di questi tempi è oro che cola trovare un posto come questo e il merito è di chi lo fa.

E anche di chi ce lo ha messo a disposizione ♥♥♥♥

**mamma\_lara** Venerdì, 18 Agosto 2017 06:24

Francesca, sapessi cara quanta forza dà anche a me il forum.

Posso dire che ha cambiato la capacità di vivere la mia vita con il dolore cronico.

È stato anche per me un grande aiuto e ancora mi regala tanto ogni giorno.

Grazie ♥♥♥

**mamma\_lara** Venerdì, 18 Agosto 2017 06:14

Buongiorno a tutti.

Giuro che ho provato a stare a letto, mi dicevo che potevo alzarmi anche più tardi e avrei fatto tutto  
lo stesso, ma non riesco proprio a rimandare, è come se mi aspettassero giochi fantastici con cui  
divertirmi. Ditemi voi come resistere a letto 😊

**francesca63** Giovedì, 17 Agosto 2017 21:56

LARA hai ragione.

Ma a volte mi sento in colpa

Una cosa è certa pero:questo forum mi regala tanta forza...

Uno Smack.

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 20:52

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 20:51

Domani è anche una giornata con poco tempo. Domani sera ho ospiti a cena e ho un pochino da  
fare 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 20:50

Domani mattina devo andare in piazza, devo cercare della spugna, la casa della gomma è chiusa per ferie e volevo vedere se trovo dei fogli i gomma piuma sottile. Devo fare delle cose 😞😞😞

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 20:48

Francesca, benissimo cara.

Sai tempo fa una nostra amica del forum ha detto che questo era il salotto dove fare un po' di chiacchiere. Poi mica devi chiedere scusa, il forum è fatto in modo che i messaggi pesanti e leggeri si alternano forse è quello la sua forza.

Io porto la torta e i biscottini, poi vedrai che ne arriveranno di cose buone che di certo comprendono anche le tue chiacchiere ♥

**francesca63** Giovedì, 17 Agosto 2017 20:11

Buonasera a tutti.

LARA. NICO se non vi piace mi unisco al vostro tavolino virtuale.

LARA tu potresti portare una delle tue mitiche torte. Tu NICO il caffè ed io....le chiacchiere.

NICO perdonami la leggerezza. Ti abbraccio forte.

Buonanotte a tutti.

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 11:53

Piera, mi spiace per i sintomi che ti manda la grappolo. Non oso pensare a come sarai preoccupata. A me questi segnali sono andati via in aprile e ancora non si presentano. A me la chetogenica fa effetto per fortuna.

Per i piromani non so cosa augurerei loro, meglio che me sto zitta altrimenti dovrei cancellare il messaggio, comunque il peggio gli auguro. Il peggio del peggio.

Povera gente.

**Piera** Giovedì, 17 Agosto 2017 09:27

a questi uomini voglio dire che dovrebbero bruciare pure loro..... 😡😡

**Piera** Giovedì, 17 Agosto 2017 09:25

BUONGIORNO a tutti , la mia testa va abbastanza schifo, ho delle avvisaglie sul fronte della grappolo, non sono attacchi forti, pare che dica adesso sarrivo e poi non viene!!! 😞 il dolore mi pare sopportabile, ma si mischia con l'emicrania, così poi diventa insopportabile!!! 😞 Ieri sera dei piromani , anzi dei brutti vigliacchi merde, perché è quello che in verità sono, hanno dato fuoco alla mia amata Cefalonia, proprio la parte dove noi andiamo di solito e che conosciamo bene, hanno avuto il coraggio di appiccicare fuochi vicino alle case, e si sera i canadair non volano e tutto è più difficile, loro lo sanno bene così agiscono proprio al calar delle tenebre,

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 08:47

Feffe, sono proprio contenta che ieri il MDT sia tornato indietro.

Va la che qualche volta le cose vanno per il verso giusto.

Mi fa piacere che abbiate passato una serata in compagnia anche della zia, accudire un anziano è sempre impegnativo e richiede una presenza costante.

Immagino cara che starai tornando a casa con un bel po' di cose buone.

**feffe81** Giovedì, 17 Agosto 2017 08:31

Buongiorno a tutti! Sto benino! Ieri poi il mdt è incredibilmente regredito da solo 😊 così siamo andati fuori a cena con i miei e gli zii: non succedeva da tanti anni perché col fatto che c'è la nonna vecchia e malata mia zia non esce più. Abbiamo fatto bene, così anche la zia ha messo il naso fuori casa! A mezzanotte c'erano i fuochi lì sul mare, io mamma e zia siamo tornate a casa prima mentre amica, papà e zio sono rimasti a vederli. Adesso ci prepariamo per ripartire! Ho tanta buona frutta e cibo da portarmi a casa 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 08:29

Nico, io ho già prodotto una tortina, domani sera ho ospiti e preparo un po' di cosine

Certo che due chiacchierine le farei volentieri, ma tu sei sempre molto impegnata. 😊😊😊

A tua suocera ci pensavo un paio di giorni fa, speravo si stesse riprendendo ma sento che non è così. Mi spiace carissima. ♥

**nico26** Giovedì, 17 Agosto 2017 06:51

Buongiorno a tutti/e !

Lara ti faccio compagnia e prendiamoci un caffè virtuale sedute ad un bel tavolino con lì aria fresca del mattino!!

Aiutoooo nooo tu geli alla mattina e non vorrei che ti mummificassi e ti troviamo congelata 😄😄😄

Beh... virtualmente arrivo io accendiamo la stufetta e con la stufetta che ci fa compagnia 😊 ci

prendiamo il caffè 😊

Cambiando discorso spero Feffe che t possa fare un ritorno possibilmente senza il maledetto ed annessi sintomi.

Mia suocera donne lentamente se ne sta andando e credete vorrei che arrivasse la telefonata perche' cosi'non è vita....

Vi voglio bene!!!!!!

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 06:12

Feffe, spero tu non stia troppo male, oggi hai il viaggio di ritorno e farlo con il MDT non è facile ♥

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 06:10

Sono un po' indietro con i lavori quindi mica posso stare a letto sveglia a guardare il soffitto. Sono sveglia dalle quattro e visto che il sonno non arrivava ho deciso che di cose che mi aspettavano ne avevo. Così eccomi qui 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 06:07

Francesca, ogni volta che vedo una nube mi prende il pensiero che si possa trasformare in un disastro. In un attimo si perde tutto.

Hai ragione, quando si viene risparmiati da un simile disastro si pensa a chi ha avuto danni e non si può fare a meno di provare un forte dolore.

**mamma\_lara** Giovedì, 17 Agosto 2017 06:01

Buongiorno a tutti.

C'è da fare e va bene così 😊

**francesca63** Mercoledì, 16 Agosto 2017 22:36

Buonasera a tutti.

Oggi è stata una giornata un po' moscia

I pazienti credevano che la farmacia ospedaliera fosse chiusa .

Numerose le telefonate per informazioni.

Numerosi pure i danni da tromba d'aria di giovedì. Il Black out di ore ha costretto gli assistiti a gettare tutte le fiale da conservare in frigorifero.

Non si poteva garantire la loro stabilità.

Le località marittime sono ritornate alla normalità ma in qualche comune alcune strade sono ancora da sgomberare...

I danni sono enormi....

Qualche paziente ha vissuto in diretta lo sfacelo e ce lo raccontava con terrore..

Mah...non ho proprio parole..

Vi abbraccio e vi auguro buonanotte

**mamma\_lara** Mercoledì, 16 Agosto 2017 20:18

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 16 Agosto 2017 20:17

Feffe, come mi spiace,.  
Conosco bene i sintomi, non si è mai al sicuro dagli attacchi, neppure rispettando tutte le richieste che il MDT pretende.  
Non si sa mai come fare, perché lui colpisce in ogni caso.  
Sii forte come sai essere.  
Intanto ti mando un abbraccio fortissimo ❤️❤️❤️

**feffe81** Mercoledì, 16 Agosto 2017 18:25

Attacco in arrivo, ho tutto sullo stomaco, testa bollente etc

**feffe81** Mercoledì, 16 Agosto 2017 15:02

Grazie FRANCESCA, spero che oggi vada meglio dalle tue parti  
Qui ho mangiato troppo anche oggi! Ma la zia ha fatto una specialità imperdibile: le polpette "cacio e ove" 😊  
MAMMALARA siamo andati presto al mercato perché ieri era ferragosto per cui ci avevano avvisati che ci sarebbe stata poca merce...bisognava arrivare per primi! 😊  
Adesso ho lavato il cagnetto: stamattina in spiaggia si è rotolato su un pesce morto e non vi dico come puzzava 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 16 Agosto 2017 13:34

Piera, noi donne siamo un po' particolari. Le statistiche dicono che le donne da sole (senza un uomo) campano di più e vivono più felici.  
Io ho sbagliato tutto nella vita. 😊😊😊

**Piera** Mercoledì, 16 Agosto 2017 13:30

Feffe fai bene a stare in vacanza un giorno in più.....Paula invece con il suo Fausto non ha mai pace!!! 😊 così anticipa sempre 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 16 Agosto 2017 08:49

Feffe, mattiniera anche tu 😊  
Fai bene a stare un giorno in più.  
Speriamo trovi anche meno traffico per la strada.

**feffe81** Mercoledì, 16 Agosto 2017 08:28

Buongiorno a tutti! Stamattina eravamo al mercato prima delle 7 per prendere frutta e verdura 😎  
PAULA voi siete rientrati in anticipo...noi invece abbiamo deciso di stare un giorno in più! Si riparte domani

**mamma\_lara** Mercoledì, 16 Agosto 2017 08:11

Nico, 50 persone sono tante e averle per casa immagino sia una bella impresa. Va bene che abiti in una casa isolata e hai spazio aperto fuori, ma sempre 50 persone sono.  
Stavolta ti è andata bene va.

**nico26** Mercoledì, 16 Agosto 2017 07:37

Buongiorno a tutti a tutte dopo aver passato una giornata fuori porta cioè 3 km fuori da casa mia ma almeno 50 persone non erano sparse in casa mia 😊😊 dopo aver passato una giornata fuori porta cioè 3 km fuori da casa mia ma almeno 50 persone non erano sparse in casa mia e ogni tanto questo non guasta mai .  
Vi mando un abbraccio e andiamo avanti a testa alta 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 16 Agosto 2017 07:34

Buongiorno a tutti.

Francesca, penso che nel mio caso quello che faccio non sia da me considerato un lavoro ma fare ciò che mi piace. Viene da questo la mia energia

**francesca63** Martedì, 15 Agosto 2017 21:42

Buonasera a tutti.  
Giornata iniziata con MDT e rimedi vari.



Sentivo Caldissimo. .anche stasera.  
Forse il mio termostato interno e andato a farsi friggere. .

FEFFE81 Buon proseguimento di vacanze....e goditi questi bei momenti

PAULA1 anche tu sempre alle prese con il dolore. ...

LARA tu invece sei instancabile! !!!  
Buona meditazione carissima.  
È. .notte a tutti.

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 20:23

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 20:22

Io invece lavoro un po' poi vado a letto, meditazione lunga questa sera. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 20:21

Feffe, bella la definizione siamo spiaggiate 😊😊  
Mi è piaciuto tantissimo anche l'insomma, sto bene.  
Ottimo cara, mi da una bella gioia sentirti così.  
Forza cara, te lo dico anche se tu di quella ne hai tantissima.

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 20:19

Paula, bentornata carissima. Io sono stata a Trieste tre volte e anche a me la città è piaciuta tantissimo. La sera non so, perché io mi ritiro sempre prestissimo.  
Immagino che da voi faccia freschino, anche qui non è più caldo come la scorsa settimana.  
Mi spiace per il male alle gambe e ai piedi, certo che non è un bello stare se c'è sempre qualcosa che fa male.

**feffe81** Martedì, 15 Agosto 2017 19:04

Buon ferragosto a tutti! Oggi pranzo in famiglia con anche la mia amica. Adesso siamo spiaggiate 😊  
Ieri ho iniziato la giornata in salita perché nella notte ho avuto mdt e ho preso trip e oki, ma poi sono stata bene! Sono molto soddisfatta di questi giorni qui, mi sto godendo i parenti nonostante le ansie della zia, il cibo è strepitoso, c'è bel tempo, faccio belle chiacchiere con la mia amica e ho il cagnolino con me. Insomma, sto bene 😊

**paula1** Martedì, 15 Agosto 2017 18:34

La mia testa ha fatto la brava, per fortuna, nonostante il caldo...le gambe invece hanno tribolato e ancora di più i piedi...c'è da dire che quando arriviamo nei posti andiamo solo a piedi e sembriamo dei maratoneti...però un po' di autobus lo abbiamo usato 😊 anche perché i posti non sono così vicini.....  
siccome abbiamo camminato molto e ho cercato di stare attenta al cibo, credevo di smaltire qualcosa..invece non va bene per niente..... 😞

**paula1** Martedì, 15 Agosto 2017 18:23

Buon pomeriggio a tutti...qui sole e caldissimo nuovamente e la mia testa oggi fa arrabbiare..ho già preso 2 buste di Oki... 😞😞😞  
siamo rientrati ieri da Trieste, con due giorni di anticipo, la città è bella e con questa piazza enorme sul mare...per il resto è molto borghese e anche abbastanza cara...siamo riusciti però a trovare qualcosa da fare la sera, ma alle 23.30 al massimo sembra ci sia il coprifuoco e per essere metà agosto è davvero strano...  
domenica siamo andati alla mostra "Le stanze segrete di Vittorio Sgarbi", abbastanza curata anche se alcuni quadri non erano illuminati bene...però pensare che molti sono di questo "personaggio" a volte fa un po' rabbia... 😊 davanti alla piazza invece c'era la Costa Luminosa..fa impressione quanto è grande...a me non piace molto che arrivino fin dentro alle città, ma probabilmente danno soldi al comune...ieri sera invece siamo stati qui su da noi, a Monghidoro, e c'era tantissima gente, forse il

doppio degli altri anni, ma era abbastanza fresco ed è questo che adesso cerca la gente...le città invece sono davvero svuotate...

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 15:21

Piera, hai ragione, in città ci sono solo i turisti e noi 😊  
Anche in auto si viaggia benissimo

**Piera** Martedì, 15 Agosto 2017 14:26

Buona festa a tutti.  
stamattina con Giorgio sono andata a fare colazione in centro, la città' e' meravigliosa , a parte i turisti , che mi pare siano molto aumentati, non c'era quasi nessuno.....una pace irreal

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 13:57

Voi non immaginate quanto mi piaccia lavorare.

Oggi per Ferrara non c'è nessuno.

Penso che invece fra un po' di giorni, esattamente dal 19 - 27 agosto, ci saranno i Buskers e li arriveranno turisti da ogni parte del mondo. 😊😊😊

Io non andrò, ho paura di cadere con tutta quella gente per strada. Se mi urtano non riesco a reggermi. Dovrei camminare sempre con il bastone, ma mi fa paura lo stesso.

**mamma\_lara** Martedì, 15 Agosto 2017 09:30

Buongiorno a tutti e buon ferragosto anche da parte mia.

Sto lavorando per un giusta causa 😊

È dalle sei che sto organizzando un lavoretto per il convegno.

**nico26** Martedì, 15 Agosto 2017 07:37

Buon ferragosto 😊😊

**nico26** Martedì, 15 Agosto 2017 07:37

Ferragosto a tutti ea tutte e finalmente quest'anno siamo a casa di altri e quindi 40 persone non le ho in casa 😊😊

**mamma\_lara** Lunedì, 14 Agosto 2017 20:52

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**nico26** Lunedì, 14 Agosto 2017 19:24

Un abbraccio veloce

**mamma\_lara** Lunedì, 14 Agosto 2017 08:20

Francesca, quando si devono cambiare abitudini si fa sempre fatica, sembra vengano a mancare dei punti di riferimento che a persone come noi forse creano più disagio che ad una persona che non ha difficoltà di salute.

Fai sempre come riesci cara, quella è l'unica cosa che puoi fare.

Mi unisco a te con i miei abbracci a tutte le amiche ♥♥♥♥♥

**mamma\_lara** Lunedì, 14 Agosto 2017 08:15

Buongiorno a tutti.

Sono di corsa perché devo fare un giro per vedere di poter realizzare un pensiero che mi è venuto in mente.

Spero di riuscire a realizzarlo.

Solo che sarà difficile trovare negozi aperti oggi.

Proverò con il bricomani

**francesca63** Domenica, 13 Agosto 2017 22:02

Buonasera a tutti...

L antibiotico sta facendo effetto....

Non sono proprio in forma però. ..

Spero di esserlo per domani..

LARA il sonnellino mi ristorante proprio.  
Volevo però perdere tale abitudine perché diventa un problema quando si rimane fuori tutta la giornata.!!!  
In questo ultimo periodo sono stata costretta..  
Hai ragione relativamente alla sciarpa leggera.

Un abbraccio a tutti..  
Anche ad Annuccia. ISA e Rossana. ..

**mamma\_lara** Domenica, 13 Agosto 2017 21:16

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Domenica, 13 Agosto 2017 21:15

Sto facendo una cosina che se viene bene ho in mente un bel progettino.

**mamma\_lara** Domenica, 13 Agosto 2017 18:57

Ottimo Cri, poi se ti dimentichi i tappi fai finta di averli. 😊😊😊

**cri69** Domenica, 13 Agosto 2017 16:35

Lara siiii 😊😊😊😊

Evelina aveva ragione.buona idea .domattina mi metto i tappi alle orecchie ...non ci avevo pensato 😊😊

**mamma\_lara** Domenica, 13 Agosto 2017 12:06

Cristina, per sopravvivere a queste cose devo proprio tapparti le orecchie.  
Evelino mi diceva sempre, ascolta e mettilo sotto i piedi, poi se vuoi farmi felice dimmi sempre si anche se poi fai quello che ti pare.  
So che è difficile, ma devi pur campare carissima.

Vuoi dirmi che sei in vacanza da queste parti ? 😊😊😊😊

**cri69** Domenica, 13 Agosto 2017 08:32

Buongiorno , buona domenica, anch 'io con chiodino...speriamo bene 😊😊

Oggi iniziano le mie ferie, voglio chiamarle così per staccare la spina anche se lavorerò. Ho la valigia pronta , macchina carica ed anche se rimarrò in città ,che è meravigliosa ,ed avrò solo mezza giornata a disposizione, ho intenzione di trascorrerle in serenità.

Avere a che fare con due signore anziane che litigano continuamente ed io sono in mezzo, che mi riprendono per delle c.....megagalattiche, mi sfinisce. E' una grande palestra di umiltà , di pazienza ed ora più che mai sto imparando a farmi scivolare via di tutto...per poter sopravvivere 😊😊 .

Ok ora mi sono liberata, preparo le ultime cose, saluto il pubblico e me ne vò..

Besos , a presto

**mamma\_lara** Domenica, 13 Agosto 2017 07:41

Buongiorno a tutti.

La testa fa un po' di capricci, non mi lamento perché non avere attacchi di grappolo mi sembra un paradiso.

Però con questa temperatura si sopporta meglio anche il MDT.

**mamma\_lara** Sabato, 12 Agosto 2017 21:55

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 12 Agosto 2017 21:54

Feffe, fai bene a seguire anche tu le tue esigenze, ognuno ha le proprie e se ancora il MDT è sotto controllo va bene così. dita incrociate.

**mamma\_lara** Sabato, 12 Agosto 2017 21:52

Francesca, se il riposino è diventato un'abitudine vuol dire che ne hai bisogno. Io ho imparato ad ascoltare i bisogni del mio fisico. Fai bene ad ascoltarti, poi mica hai l'abitudine di andare a menare le persone 😊😊😊

Per il freddo io ho già ripristinato la sciarpa leggera da mettere attorno al collo, ho anch'io la gola e il naso delicatissimi.

**feffe81** Sabato, 12 Agosto 2017 21:04

FRANCESCA per me dormire di giorno è trigger dell'emicrania...tranne quando non sto bene che invece ci vado a letto anche se è giorno. Credo che le abitudini per noi siano molto importanti, quando cambiamo qualcosa la testa ne risente

**feffe81** Sabato, 12 Agosto 2017 21:02

MAMMALARA non mi sono esattamente addormentata, ma rilassata come se. Però la testa non era del tutto a posto. Per ora comunque sembra sotto controllo

**francesca63** Sabato, 12 Agosto 2017 21:02

Buonasera a tutti.

E arrivata la brezza e ...anche il mal di gola con annessa sinusite. Non ci crederete ma da queste parti c'è un attacco virale in corso. Sono già corsa ai ripari...

LARA grazie mille della locandina ....

FEFFE81 il sonnellino per me è essenziale. Infatti lo rimpiango in questo periodo. Per me è ristoratore. Mi bastano 5 minuti...ma per la mia testa vale oro. Certo riconosco che è una abitudine.. E talvolta è difficile cambiarle....

Buonanotte a tutti...

**mamma\_lara** Sabato, 12 Agosto 2017 15:32

Feffe, fai bene a seguire le esigenze che hai e se senti la necessità di fare un pisolino quello devi fare.

Ti pensavo ieri

Oggi è sabato, questo pensavo ieri

**feffe81** Sabato, 12 Agosto 2017 15:03

Ciao a tutti. MAMMALARA grazie per la locandina del convegno.

Oggi la testa minaccia tempesta, stamattina niente mare. E credo nemmeno oggi pomeriggio. Adesso ho fatto un "sonnellino" perché ne avevo l'esigenza

**mamma\_lara** Sabato, 12 Agosto 2017 10:35

Nico, si, è arrivato il fresco e io faccio la doccia con la stufetta accesa. Gabriele ride ma ha visto anche lui che proprio non riesco a stare in bagno al freddo. Poi mi difendo bene durante la giornata, ma quando mi lavo devo avere un bel caldo.

Per tua suocera è una bella cosa ti abbia riconosciuto e anche che ti abbia chiesto un bicchiere di lambrusco, vuol dire che sa ancora cosa sia quello che le piace bere 😊  
Speriamo trovino una soluzione per lei in una struttura, così sarete più tranquilli anche voi

**mamma\_lara** Sabato, 12 Agosto 2017 10:30

Buongiorno a tutti. Ho lavorato da stamattina all'alba e ora sembra essere tutto in ordine, tranne e panni che la lavatrice sta lavando e i letti da fare. Ieri mentre sistemavo la cucina ho anche sistemato i panni di Gabriele, ha messo tutto ciò che si è portato via e gli ho detto di non fare economia almeno nei panni da mettere. Ora quelli sono già tutti stirati e riposti negli armadi. Ho anche fatto il bucato a Stefano e gli ho anche gettato una maglietta che proprio non consideravo alla sua portata 😊, prima però glielo detto e lui ha accettato questa decisione. Poi mi ha detto che se avessi notato altre magliette che non andavano bene potevo far fare a loro ola stessa fine. E' è partito ieri sera sul tardi perché le strade erano da bollino nero tutte quelle che portavano in Germania.

Sono stata sveglia tutta la notte per la preoccupazione, so che è un ragazzo sensato, ma lo stesso non potevo prendere sonno.

Ieri sera la festa è andata bene, Alessandra era contenta e penso siano stati bene tutti.

Gabriele è stato bene con Stefano un po' di giorni, volevano andarsi con loro, ma mi piace che possano passare un po' di tempo insieme senza un terzo incomodo (io).  
Ora la casa è tornata ad essere vuota.

**cri69** Sabato, 12 Agosto 2017 07:51

Buon fresco e ventilato giorno 😊

Mi sono accorta di non aver fatto gli auguri a MARIA , perdonami, tantissimi auguri anche se notevolmente in ritardo .

**nico26** Sabato, 12 Agosto 2017 07:47

Buon sabato a tutti ea tutte sotto un bel fresco. Da dire però che il nostro corpo come può reagire bene quando 48 ore fa c'erano 38 gradi e ora stamattina ce ne sono 17?

Maria tanti tanti auguri e spero proprio che tu ti possa riposare.

Mia suocera ieri me l'hanno messo in lunga degenza perché gli assistenti sociali tornano il 17 agosto a casa era improponibile portarla perché non eravamo pronti le strutture tutte piene sia convenzionate che a pagamento e quindi l'hanno tenuta dentro. C'è da dire che ieri sono uscita sconvolta mi ha

riconosciuto ha parlato ma chiesto anche un bicchiere di Lambrusco 😊 c'è da dire che ieri sono uscita sconvolta mi ha riconosciuto ha parlato ma ha chiesto anche un bicchiere di lambrusco

Viviamo giorno per giorno.

Un abbraccio di una giornata serena e Lara spero che il compleanno sia stato alla grandissima e tanti tanti tanti tanti tanti tanti tanti auguroni

**MARIA51** Venerdì, 11 Agosto 2017 20:00

Grazie e buona serata.

**francesca63** Venerdì, 11 Agosto 2017 18:17

MARIA51TANOTISSIMO AUGURI..

BUONA SERATA...

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 17:10

Questa sera grande festa. Festeggiamo il compleanno di Alessandra che compiva gli anni ieri ma per festeggiare ha preferito aspettare che tornasse Gabriele.

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 17:01

Maria51, non vorrei prendermi dei meriti che non ho, è stato un messaggio che ho ricevuto questa mattina a ricordarmi il tuo compleanno.

Però ora me lo sono segnata così me lo ricorderò di certo il prossimo anno anche senza messaggio. Mi spiace per il tempaccio. ormai solo quelli arrivano fanno disastri e pioggia poca.

Grazie per il tuo messaggio. ♥

**MARIA51** Venerdì, 11 Agosto 2017 15:52

LARA grazie che ti sei ricordata. Per il bacione alla Cecilia provvederò. È un amore, una gioia immensa. Sono a Jesolo, non ti dico ieri che "uragano" c'è stato. Da aver paura.

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 14:09

[Giornate ferraresi del mal di testa - 5a edizione](#)

"Malditesta" la vita possibile

**francesca63** Venerdì, 11 Agosto 2017 14:06

Buongiorno a tutti.

Sto pranzando. ...e facendo la guardia....

LARA che belli i pettegolezzi con le tue sorelle. Ma quelli sono pieni d'affetto. Quelli di stamane sono maldicenze. Insinuazioni.

Vogliono strapparsi cose che nemmeno conosco. E quindi alla larga...qualcuno prima mi ha tolto il saluto. Ma non mi importa nulla. Figurati devo imparare a fare senza dei miei genitori...e quindi fare a meno di sto personaggi e un gioco da ragazzi!!!!

Buon pomeriggio a tutti.

**nico26** Venerdì, 11 Agosto 2017 12:06

Buon venerdì a tutti/e dal lavoro con arietta freschina e si sta da Dio.

Lara figurati se ti dimenticavi i mei allora si che ti tiravo le orecchie ma quelli del marito nooooo 😊  
Qui tutti felici felici ma vediamo al rientro sett. prox quando cominceranno a volere i numeri....  
Avanti pure.....

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 09:42

Francesca, ha ragione Piera quando dice che i temporali ora fanno solo disastri.

Meno male che non vedo una nube in cielo stando da casa mia, così non vedo quando arrivano e da dove arrivano. Questo però non è che mi fanno stare meno male. Ho visto cosa combinano questi temporali e fanno veramente grossi danni.

Per i pettegolezzi a me piacciono, ma sono pettegolezzi che non fanno male a nessuno, intanto piace prendere in giro me e quella è sempre una gran cosa. Quando ci troviamo con le mie sorelline a fare i cappelletti sono pettegolezzi a non finire, ma sempre rivolti a noi o alla nostra mamma, ma alla fine ci troviamo sempre con gli occhi lucidi e questo ci fa stare bene anche se siamo molto emozionati. I pettegolezzi di altro tipo sono cattiverie e alle volte basate su falsità. Sapessi cara quanto male mi hanno fatto frasi dette senza ci fosse niente di vero e dovevo sempre io dimostrare che erano falsità.

Ora per fortuna posso fare come mi pare tanto per l'età che ho sono più protetta, ma alle volte fanno male lo stesso.

Fai bene a stare alla larga da questo modo di fare conversazione, faresti del male a te stessa e alla tua intelligenza.

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 09:30

Oggi è anche il compleanno della nostra Maria51.

Auguri di buon compleanno cara e dai un bacione alla tua nipotina.

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 09:29

Nico, sai che pensavo di aver fatto gli auguri a tuo marito invece ho solo pensato di averlo scritto.

Quindi cara ti chiedo scusa ed eccomi a farli ora. Auguri di buon compleanno ♥

**feffe81** Venerdì, 11 Agosto 2017 09:22

MAMMALARA e FRANCESCA cercherò di fare il tuffettino (cioè entrare in acqua mooolto lentamente) per voi nel pomeriggio 😊

**feffe81** Venerdì, 11 Agosto 2017 09:21

Buongiorno a tutti. Ieri sera il chiodino del pomeriggio è diventato un pugnale...quindi stanotte ho preso un trip. Stamattina non me la sono sentita di andare in spiaggia. Sto finendo di pulire la casa, è enorme...a lavare tutti questi pavimenti mi è venuta voglia di un monocale! 😊

**francesca63** Venerdì, 11 Agosto 2017 08:48

Buondi a tutti.

L'aria è più frizzante...finalmente.

Certo dalle mie parti si è pagato un prezzo molto alto....la tromba d'aria che si è scatenata lungo il litorale è stata disastrosa. ..ieri sera i vigili del fuoco hanno avuto un bel da fare...

Gli alberi sono saltati per aria...

Le macchine sono accatroviate. ..

In una frazione di secondo una persona perde tutto!!!!

Non è giusto neppure ciò. .

E quindi alla larga cattiverie...

Appena arrivata stamane sono stata investita dai pettegolezzi....ho preso un giro larghissima. Non ne voglio proprio sapere...

Vi abbraccio forte. Che sia una giornata bellissima per tutti.

**mamma\_lara** Venerdì, 11 Agosto 2017 08:42

Buongiorno a tutti.

Si è freschino, anche troppo visto che siamo in agosto.

**cri69** Venerdì, 11 Agosto 2017 06:29

Buongiorno a tutti, bel freschino, finalmente si respira 😊 .  
Vi auguro una splendida giornata  
Besos

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 21:31

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 19:53

Feffe, immagino che farai fatica a pulire, ma farlo perchè lo vuoi fare e con tempo a disposizione è anche piacevole.

Mi aggiungo a Francesca e se puoi fai un tuffettino anche per me.

Anche in vacanza hai delle incombenze 😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 19:50

Francesca, io non cambierei nulla di quello che ho e di quella che sono. Poi la cosa in assoluto che non vorrei cambiare è il mio il cervello mai e poi mai vorrei fosse diverso.

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 19:45

Sabrina, ci siamo già sentite.

Prova a vedi se ora riesci.

**francesca63** Giovedì, 10 Agosto 2017 19:35

Salve a tutti.

FEFFE81 si mi lascio coinvolgere.

.tanto.Stamane ad es e entrata in farmacia una paziente con la mascherina...e una trapiantata di rene

Che deve assumere molti immunosoppressori ma la speranza nei suoi occhi era contagiosa.

Ebbene le giornate sono fatte anche di questo...

Ho sempre pensato che la vita ci dà e ci toglie e quindi sofferenze e gioia. ..e chiudo con leggerezza.

Fa un tuffo anche per me.lo e da molto che non vado al mare....

Un abbraccio a tutti

**feffe81** Giovedì, 10 Agosto 2017 18:08

FRANCESCA mi spiace per le situazioni che trovi in farmacia...cerca se puoi di non farti troppo carico delle sofferenze altrui...io non potrei mai fare un lavoro di questo tipo perché non saprei gestire il giusto distacco che serve

PAULA buone vacanze! Spero tu riesca a godertele

**feffe81** Giovedì, 10 Agosto 2017 17:54

Salutino dalla spiaggia 😎 sto proprio bene. Anche stamattina prima delle 7:30 ero già verso la spiaggia della riserva, con il mio cagnolino 😊 ho raccolto le more! Poi bagnetto e alle 10 eravamo già a casa. Sto pulendo a fondo tutta la casa dove sto: è da 10 anni che mia nonna non ci abita più e viene usata poche volte l'anno quando io o i miei passiamo di qua...non avevo mai visto tanta muffa in un bagno 😊 fare le pulizie in relax non ha prezzo. Domani dovrebbero arrivare i miei e inizierà lo stress!! Però domenica mi raggiunge una mia amichetta 😊

**Sabrina67** Giovedì, 10 Agosto 2017 16:59

Buongiorno, come mai non riesco a fare le domande agli esperti? Ho aderito al Al..Ce e pagato la quota ma mi dà errore.....

Grazie

**Piera** Giovedì, 10 Agosto 2017 14:52

Lile mi dispiace 😞

oggi qui si festeggia il compleanno di mio genero Francesco, un ragazzo speciale .....e' appena

finita una tempesta di acqua e vento !!! impressionante 😊 non ci sono piu' i temporali normali 😊

**francesca63** Giovedì, 10 Agosto 2017 13:58

Buondi a tutti.

Oggi i miei neuroni sono addormentati..

Non riesco ad essere lucida.  
Magari è la stanchezza. Ormai la potrei vendere. Ma voglio andare avanti...  
LARA siamo super sensibili .  
Ma va bene così. ..Tu cambieresti?  
Credo di no.....

LILE mi spiace tu stia così. ....

Un abbraccio a tutti voi.

**nico26** Giovedì, 10 Agosto 2017 11:52

Un buon giovedì sotto il cielo grigio di Modena dal lavoro.  
Lile noi ci siamo in ogni momento e non mollare qualsiasi cosa sia .  
Ti siamo vicine/i  
Franc. è vero quello che dice sulla vita di non sprecare tempo in cattiverie.  
Io ogni giorno cerco di viverlo al massimo perché la vita dietro l'angolo non so cosa mi riserva.  
Talvolta faccio fatica a non metter del personale sui giudizi e faccio fatica ad andare oltre ma ci provo anche a 51 anni.  
Cerchiamo di stare unite noi del forum e di aiutarci a vicenda,perché so che qui ci sono persone sincere e piene di voglia di vivere.

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 11:22

Lile se vuoi parlare un po' io ci sono. Ho anche un gelatino che di questi tempi può tornare utile 😊

**lile** Giovedì, 10 Agosto 2017 11:13

Buongiorno a tutte... scusate l'assenza ma non riesco a scrivere. Forse in questo periodo mi servirebbe una corazza di protezione di quelle pesanti, succedono cose orribili e io non riesco a fare finta di niente. Scusatemi... Siete sempre nei miei pensieri  
Un abbraccio

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 09:00

Vado a fare la spesa, domani sera grande festa a casa mia, si festeggia il compleanno di Alessandra e una tortina la voglio proprio fare.

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 08:58

Paula, mi spiace tu parta stando così male, quando ci vediamo ne parliamo di questa cosa.

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 08:56

Francesca, i pensieri per quella famiglia non mancheranno, tranquilla cara.

Partecipare al dolore di chi ti sta vicino o che passa anche solamente nella tua vita penso sia normale se sei una persona sensibile e noi di sensibilità ne abbiamo da vendere.

Però ognuno di noi fa come può. Io ho fatto corsi per questo e ora capisco quanto mi siano stati utili. Certo che bisogna sempre tenere la bilancia ben presente

**mamma\_lara** Giovedì, 10 Agosto 2017 08:49

Buongiorno a tutti.

Cri, oggi non sarà tanto il caldo ma la grandissima umidità che abbiamo a Ferrara. Mi sembra di essere sotto la doccia.

**cri69** Giovedì, 10 Agosto 2017 06:30

Buongiorno a tutti, gran nebbione ...oggi sarà tosta..coraggio che il caldo continua a non darci tregua.

PAULA come mi dispiace leggere che non trovi un po' di sollievo, ne avresti tanto bisogno, mi auguro che la partenza ti alleggerisca un po' l'animo ...uff , quanta pazienza .

FRANCESCA mica facile mantenere le distanze, spero tu riesca a non assorbire troppo dolore...ne abbiamo già tanto di nostro. Sò che non è bello ciò che ho scritto ma penso sia necessario ,in certi casi , avere una corazza di protezione.

Scappo a fare qualcosa..

Besos



**francesca63** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:59

PAULA1 buone vacanze...riposati carissima...

**francesca63** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:58

Scusa NICO Augurissimi a tuo marito...e un abbraccio a tua suocera

**francesca63** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:55

Buonasera a tutti. .

Afa al massimo...e oggi dopo alcuni

Giorni di tregua l emicrania è ricomparsa. ...e così come ogni volta mi toglie l illusione di essere guarita....

E proprio così ragazze.

Se il mio diario rimane lindo mi dico:dai Francy. ..hai chiuso con il MDT....poi la speranza svanisce...pazienza!!!!(tanta ne occorre).

Credo però che la causa oggi sia stato il digiuno.E vero che faccio una ricca colazione ...ma oggi ho pranzato alle 14.40.Sono con il direttore della farmacia che non conosce pause.....però con lui sono più rilassata....Poi ci si scontra con le sofferenze ....e allora mi ritrovo pure io con le mie.Stamane però è stata proprio dura...È arrivata una bellissima ragazza il cui marito stava facendo la chemioterapia. .Ho guardato l età. .e del '77. Papà di due bambini.E la diagnosi e da brivido....L ho guardata e con gli occhi ho cercato di trasmettere tutto il mio tifo...ma i suoi occhi erano terrorizzati....come darle torto....

E quello sguardo non riesco a dimenticarlo. Avrei voluto uscire e abbracciarla.. .

lo poi mi sono chiesta perché mai talvolta l uomo spreca il proprio tempo in cattiverie...

Scusate lo sfogo. Non volevo rattristarvi. Vi chiedo però di stare vicino a questa famiglia. ....con il pensiero. E la forza del pensiero fa miracoli...

Buonanotte a tutti.

Vi abbraccio.

**paula1** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:48

NICO26 mi fa piacere che abbiate passato una giornata spensierata, per quanto possibile, auguri a tuo marito..

**paula1** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:46

Salve...sì il morale a terra è per questo mal di testa persistente soprattutto emicranico...oggi è stato il clou...e siccome l'Okì non mi faceva niente ho preso due pastiglie di Medrol16 che avevo in casa su suggerimento di un nostro anestesista...ci ha messo più di 5 ore a fare effetto e ancora non è che proprio stia bene...è passato il dolore forte, ma devo stare attenta a come muovermi..poi stamattina è tornato anche il mal di schiena e ho rimesso la pomata...altra cosa che non mi fa stare bene è il fatto che ho preso del peso (sicuramente col lyrica) e anche se sto mangiando meno non vedo miglioramenti..sono gonfissima e larghissima.. 😞 e davvero da quando sono in ferie che sto attenta e non ho abbuffate quindi era normale forse anche un calo di peso...così invece è incredibile...

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:28

Ho altre cosine da fare.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:28

Nico, avete fatto bene a passare una bella giornata. La ricorderà tuo marito e anche il vostro bimbo. E sono certa che se tua suocera sapesse sarebbe felicissima anche lei.

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:20

Paula, partire per le vacanze con il morale a terra non è il massimo.

Spero sia solo per il MDT che hai il morale così giù.

Tienici informati se qualcosa cambia

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:18

Francesca, mi spiace per la caviglia, hai ragione potrebbe essere anche il caldo.

Spero sempre anch'io per te e per tutti voi in giornate senza dolori.

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 20:17

Sto ribaltando casa.

E' tutto oggi che faccio e disfo cose per sistemare armadi e tutti i miei attrezzi che uso per le mie torte. Ne ho mobili pieni e se non li sistemo ogni tanto sconfinano e prendono troppo spazio.

**nico26** Mercoledì, 09 Agosto 2017 18:54

Vegetare ...

**nico26** Mercoledì, 09 Agosto 2017 18:54

Eccoci di ritorno da Gardaland dove abbiamo festeggiato 62 anni del marito e udite udite la sottoscritta ha fatto tutte le giostre 😊

Paula mia suocera mangia piano piano tutto tritato ma mangia 😞

Lara penso anche io ciò che hai detto e non mi vergogno a dirlo. 94anni vissuto bene e ora non è vita è begetarr

**paula1** Mercoledì, 09 Agosto 2017 17:43

Buon pomeriggio a tutti...qui sole e caldo...domani dobbiamo partire e io con la testa non sto bene per niente...non mi fa effetto niente..oggi dalla disperazione ho preso del Medrol, ma è acqua fresca... 😞😞 sono proprio giù di morale... 😞

**francesca63** Mercoledì, 09 Agosto 2017 12:40

Buondi a tutti.

Qui molta umidità .....

Ho una caviglia simile ad uno zampone....e sono ricorda ad una benda. Credo sia il caldo unito allo stare in piedi.....

Vi auguro una meravigliosa giornata...senza dolori...

Un abbraccio a tutti

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 11:19

[Lettera seconda pagina](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 11:18

[Lettera prima pagina](#)

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 11:18

Dopo la comunicazione di Al.Ce. - Fondazione C.I.R.N.A Onlus del 22 gennaio 2017 avente per oggetto la richiesta di inserimento della cefalea cronica nei LEA ( Livelli essenziali di assistenza), si annuncia l'avvenuta riunione delle varie Associazioni di pazienti e Società Scientifiche attorno alla reiterata richiesta di cui sopra, destinata alla Signora Ministra della salute Beatrice Lorenzin.

Seguirà alla presente e sarà oggetto di invio al Ministero competente la formalizzazione in atto separato delle suddette sottoscrizioni.

Grazie a tutti <3 <3

**mamma\_lara** Mercoledì, 09 Agosto 2017 09:24

Buongiorno a tutti.

è tutta la settimana che giro, se è vero che chi gira guadagna io divento ricca 😊

**cri69** Mercoledì, 09 Agosto 2017 07:18

Buongiorno a tutti , siamo a metà settimana, si respira e direi che non è male..

Strane sensazioni stamattina, un orecchio chiuso ,non ci vedevo bene... 😞 ma...vedremo strada facendo.

Intanto vi auguro una splendida giornata senza dolore.

Besos

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 20:00

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 16:35

Ho qui Emma 😊

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 10:10

A proposito di vicini, quando abitavo nella mia casa avevo tantissime persone rumorose, ma a quel tempo facevo tanti turni notturni e la notte ero praticamente sempre sveglia che non ci facevo neppure caso ai rumori.

La signora che mi abitava sopra aveva una figlia malata e per spostarsi usava la sedia a rotelle, le cadevano sempre tantissime cose e faceva rumore anche di notte, a me spiaceva tantissimo e i suoi rumori mi facevano male all'anima, pensavo a lei e alla sua mamma e a come poteva essere la loro vita. Questo pensiero non mi faceva sentire nessun rumore.

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 10:01

Piera, alle volte non succede che se ne vanno i vicini molesti. Siete stati fortunati.

Però se gli altri sono tutti d'accordo e uniti questo può fare la differenza 😊

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 09:59

Cri, sai che anche a me è venuta in mente Margaret. Ma quanto ha tribolato anche lei con i vicini.

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 09:58

Feffe, sai che io per l'emicrania con il tempo non mi sono più "fissata" con le cose che avevo sempre fatto per stare meglio, mi accorgo che alle volte sto meglio facendo una cosa e altre volte un'altra. Andavo per tentativi ed errori e ogni tanto imbroccavo la strada giusta.

Mi spiace per la cicatrice, ma forse è meglio che senti il medico cosa dice, magari ti ordina qualcosa che può aiutarti. La posizione non è delle migliori

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 09:54

Nico, mi spiace tantissimo per quello che dovete affrontare. Non è possibile che una famiglia sia lasciata sola ad affrontare una così impegnativa situazione.

Hai fatto bene a chiedere tempo, e forse una struttura è la cosa migliore per lei. Penso che a questo punto si debba guardare al meglio per tua suocera, se la porti a casa non avrai mai tutto quello che serve come in una struttura.

Poi dico una cosa orribile lo so, ma se avesse un'età diversa forse le cose da fare potrebbero essere diverse, ma le condizioni e l'età sono purtroppo a suo sfavore.

Scusami e scusatemi per quello che dico, perchè si sa che quando si parla della propria famiglia da fastidio tutto se è contrario al nostro sentire.

Perdonami cara.

**mamma\_lara** Martedì, 08 Agosto 2017 09:47

Buongiorno a tutti.

Qui sempre tanti da fare ma va bene così.

**paula1** Martedì, 08 Agosto 2017 09:38

NICO26 in effetti ora negli ospedali ci sono tempi ristretti per i grandi anziani...da noi stanno in degenza 4/5 giorni se arrivano da pronto soccorso e circa 30/40 giorni in lungo degenza...poi si può attivare una "dimissione protetta" con l'assistente sociale, ma credo che siano i familiari a dover scegliere la "destinazione"...io penso che la soluzione per un grande anziano sia la struttura, perchè a casa è molto difficoltoso, a parte il letto che deve prevedere certi ausili, gli interventi domiciliari degli infermieri a mio avviso sono sempre scarsi e una badante, con tutto il rispetto per alcune persone davvero valide, non sono preparate a certe situazioni...

hai fatto bene a chiedere ancora qualche giorno così potete visitare varie strutture e trovare il meglio.....

volevo chiederti come viene alimentata la suocera? io credo che si possa decidere di sospendere alcuni tipi di alimentazione visti come forma di accanimento, ma bisogna informarsi bene...in struttura da me un caso l'ho visto...

**paula1** Martedì, 08 Agosto 2017 09:28

Buon giorno a tutti...qui sole e suppongo che anche le temperature torneranno a salire... devo scendere in città a prendere lo stipendio che, vedendolo ora sulla pagina della banca, mi metterei a urlare 😡😡 devo iniziare a pensare davvero ad una soluzione altrimenti ogni mese diventa sempre più difficile...

noi a "vicini di casa" abbiamo sempre preso male tant'è che abbiamo già cambiato 5 case..qui ora si sta meglio, anche perchè ci sono ben 6 appartamenti vuoti su 12 😞😞 e sto all'ultimo piano...ma qualcosa capita sempre...poi vi ricordate che ho il vicino Big Jim che è sempre all'opera... 😞😞

**Piera** Martedì, 08 Agosto 2017 08:28

Nico fanno così con i vecchi ora.....si devono arraggiare i parenti!!! noi per forza di cosa, viste le esigue forze che avevamo, avevamo scelto per mio suocero una struttura, quando sono completamente allettati, non è facile gestirli, certo si possono trovare anche le persone disposte a seguirla a casa, ma ci vuole sempre l'impegno massimo dei parenti nell'organizzazione e nella super visione

**Piera** Martedì, 08 Agosto 2017 08:25

Io con i vicini sono stata fortunata...i maleducati hanno venduto e sono andati via!! 😊 e' gente che deve per forza cambiare, si fa voler male ovunque vada e dopo un po', quando tutti non li sopportano più sono costretti a migrare 😞

**cri69** Martedì, 08 Agosto 2017 07:55

Buongiorno a tutti.

NICO come non capirti, hai ragione ad essere preoccupata, un abbraccio

FEFFE, per me sei un mito, spero che il problema si risolva in fretta senza complicazioni.

Per quanto riguarda i vicini mi è venuta in mente Margaret, chissà se avrà risolto con i suoi ???

Besos

**nico26** Martedì, 08 Agosto 2017 06:52

Buon martedì a tutti/e dal lavoro e freschetto almeno un po' e ho spento aria condizionata qui in reception.

Ultime news....il medico ieri....visto che la fase acuta l ha passata cosa che x noi era impossibile se tutto continua così venerdì la dimettiamo 😞😞

Panico un attimo ...dove la mettiamo con chi???

Allora con calma abbiamo chiesto se la possono tenere almeno altri 10 gg in lunga degenza x capire che fare.

A casa? In un centro? Mah....vediamo cosa fare. Certo è che scusate se sembro non amorevole ma 94 anni ns Signore perchè non dice vieni con me!!Avanti pure....

**feffe81** Lunedì, 07 Agosto 2017 22:44

FRANCESCA i vicini sono sempre un po' un'incognita. Io sono sempre stata fortunata, con alcuni ex vicini siamo rimasti amici. Con quelli attuali nulla di che a parte il mio dirimpettaio che è stato anche mio coinquilino quindi buon rapporto. Però i maleducati ci sono. Ti dico io non ci discuto neppure, mi faccio i miei che è meglio, non ho energie per litigare

**feffe81** Lunedì, 07 Agosto 2017 22:42

MAMMALARA sto cercando di fare del mio meglio. Ieri un pomeriggio di mare bello l'ho fatto per cui sono già soddisfatta 😎

Mi si è infiammata la cicatrice che ho proprio nelle parti intime dove mi avevano tolto una roba 17 anni fa...fa male, si è gonfiata e stasera esce del pus

**feffe81** Lunedì, 07 Agosto 2017 22:39

Ciao a tutti, oggi niente emicrania ma sia la mattina che il pomeriggio mi sono dovuta coricare 😞 io che come voi non posso dormire di giorno, chissà!

PIERA sì il cagnetto è con me 😊 lui è ruspante, non soffre l'auto se non in montagna se vado veloce. Poverino si sta adattando a tutto, ieri l'ho portato in spiaggia ma i cani non potevano entrare in acqua.

PAULA ieri sono andata a Roseto, sono stata un giorno da amici e stasera sono arrivata a Vasto dove

ho in programma di stare fino alla prossima settimana. Sono a casa della nonna che è vuota, ho pace fino a sabato: poi arrivano i miei e una mia amica! Alé!

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 21:07

Buona notte e sogni bellissimi per tutti

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 21:06

Francesca, mi spiace tantissimo per i vicini che sono arrivati nel tuo condominio. È sempre un problema grande quando si abita vicino a persone maleducate.

Per fortuna i miei vicini sono persone perbene.

Anche da me questa mattina c'era aria freddina, sono andata a fare la spesa e l'ho potuta sentire.

Oggi pomeriggio ero a casa e qui non sento niente anche se fuori c'è la bufera. Ho la mia casa protetta come lo è un bunker

**francesca63** Lunedì, 07 Agosto 2017 20:12

Buonasera a tutti.

Giornata un po più ventilata....

Sono però stanca...specie dopo aver visto i nuovi inquilini che abitano nella appartamento sotto il mio...non voglio essere razzista però ...certo ci sono molti italiani maleducati....

Auguro a chi è in vacanza di goderne appieno.....

Un abbraccio a tutti.

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 17:24

Nico, i bambini hanno necessità di staccare ogni tanto dalla sofferenza se questa è da tanto tempo accanto a loro. Fate bene a prendervi una giornata di pausa. Io da nonna lucida è questo che vorrei per i miei bimbi, grandi e piccoli.

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 17:23

Paula, anche qui la temperatura è scesa.

Il caldo non aiuta il MDT, il gonfiore succede anche a me. Alle volte penso che potrebbe essere ritenzione idrica. Altre volte invece mi sembra di avere qualcosa che mi stringe la gola e non da la possibilità al sangue di uscire dalla testa.

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 17:17

Piera, io faccio come il cane di Irene, i viaggi in auto lunghi guido io altrimenti sono guai. Vomito alla prima curva.

**nico26** Lunedì, 07 Agosto 2017 11:31

Buon lunedì' a tutti/e dal lavoro .Un po meno caldo.

ieri ha fatto un temporalone fortissimo x 30 minuti e viniva giu'a barili.

Si e' un pochetto rinfrescato.

mia suocera si sta spegnendo piano piano e accettiamo quello che la vita di pone innanzi.

Mercoledì' compie gli anni mio marito e nico gli dice...papa' sai che regalo ti facciamo io e la mamma?

ti portiamo a Gardland! 😊

Sono anni che ce lo chiede .....

Vediamo come sta la nonne e faremo una scappatina qualche ora!|!

Spero in una giornata x tutti noi serena senza dolore.

ps.....mi ero dimenticata.....

ieri pomeriggio ....ad un certo punto mio marito fa....Dani mi ha pizzicato un ape sulla lingua 😊😊

In 3 minuti gli ho dato 2 past di benetelan ed in 10 minuti eravamo dalla guardia medica x una puntura di antistamico.Ma che roba!!!!

**paula1** Lunedì, 07 Agosto 2017 08:54

Buon giorno a tutti...qui qualche nuvola, ma non non piove nemmeno a piangere...ha piovuto a

Bologna con qualche danno, ma qui niente 😞 la cosa buona è che la temperatura è scesa di un paio di gradi... 😊

io proseguo con le emicranie pomeridiane e sono a quota quinto giorno di Oki, ieri poi è stato

pesante e fino a sera sono stata davvero stordita e avevo pure la faccia gonfia...fra 3 giorni partiamo e spero di godermi almeno qualche giorno...  
FEFFE dove sei in ferie?

**Piera** Lunedì, 07 Agosto 2017 08:42

Feffe buone vacanze, il cagnolino l'hai portato con te? quello di Irene non sopporta la macchina purtroppo, così' quando fanno viaggi molto lunghi me lo lasciano..... 😊 Anche qui da me danni da maltempo, fanno veramente paura queste specie di trombe d'aria, nel giardino di quello sotto di me volavano le sedie 😞 ieri sera Giorgio ha dovuto liberare da foglie e rami vari il vialetto di accesso a casa, era invaso!!! l'unica cosa buona e' che ha rinfrescato!!

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 07:47

Cri, ieri sera Stefano e Gabriele sono usciti per andare dal fratello di Gabriele e hanno dovuto cambiare strada perchè era caduto un albero di quelli grandissimi.  
Non ho letto i giornali, ma il tempo era proprio di quelli brutti. Povera gente.

**mamma\_lara** Lunedì, 07 Agosto 2017 07:46

Buongiorno a tutti.

Feffe, come mi spiace, anche lì ti fa dannare. Spero si risolva senza fare troppi danni.  
Però la soddisfazione oggi te la sei tolta. Hai fatto bene, tu non ti lasci mai scoraggiare dal fare cose che ti fanno bene. Sei troppo brava.  
Tutto di buono per questi giorni.

**cri69** Lunedì, 07 Agosto 2017 07:13

Buongiorno gente , finalmente un pò di freschino che mi auguro rimanga da noi un pochetto.  
Ieri sera il temporale ha fatto danni dal paese dopo il mio fino al mare...povera gente .  
Forza e coraggio  
Besos

**feffe81** Domenica, 06 Agosto 2017 22:40

Ciao a tutti sono sotto attacco 😞 tanta nausea. Per fortuna è arrivato in serata: stamattina sono partita per le vacanze, ho guidato e fatto tutto compreso primo bagnetto al mare

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 21:46

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 21:45

Francesca, qui ha piovuto, non molto purtroppo. Non so se sono arrivati disastri.  
L'aria sembra sia più fresca anche qui, ma come dici tu bisogna prendere il tempo che fa.  
Tanta forza anche per te carissima.

**francesca63** Domenica, 06 Agosto 2017 21:12

Buonasera a tutti.  
Sembrava volesse piovere...e poi ci ha ripensato.  
Spero che almeno domani si senta un po di refrigerio perché è un po faticoso.  
Cerco di non pensarci poiché il tempo non lo possiamo cambiare....

Spero anche stiate tutti bene senza nessun tipo di dolore....che le giornate siano più lievi....

Buonanotte a tutti.

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 19:03

Sta venendo giù a barili accompagnata da tuoni fulmini e saette 😞

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 14:34

Nico, capisco i tuoi pensieri.  
Speriamo che qualcuno da lassù dia un'occhiata ♥

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 14:31

Cri, ehhh cara mia, ti sarà fedele ancora per molto quell'amante li.  
Speriamo che si stanchi di te ma dubito fortemente

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 14:28

Sabrina, in un centro cefalee ti visita un neurologo. Poi sarà lui che vedrà in base alla documentazione che porterai e a quello che lui deciderà possa servire a capire se il tuo MDT è dovuto ad altro che non sia una cefalea primaria.

**nico26** Domenica, 06 Agosto 2017 12:40

Buona domenica a tutti a tutti dall'ospedale mentre assisto mia suocera.  
Sembrerò egoista ma ogni volta che mi squilla il telefono vorrei che fosse qualcuno che dice ...ora riposa ....invece come ora di vederla che ogni tanto.va.di.traverso....tossisce....sembra che si affoghi...

Sto aspettando.medico xche chiedo che venga allmentata diversamente.... 😞  
Avanti pure.....forza fisca ma soprattutto dell anima.

**Sabrina67** Domenica, 06 Agosto 2017 11:36

## centro cefalee

uogiorno, un centro cefalee come funziona? Mi spiego meglio, quando una persona si reca presso un centro, viene visitata da piu' specialisti? dato che le cause del mal di testa emicrania sono molteplici ? tipo neurologo/cardiologo/dentista/nutrizionista?? etc etc...Vengono fatti dei ricoveri per accertamenti piu approfonditi? Avete avuto esperienze ? grazie.

**cri69** Domenica, 06 Agosto 2017 10:28

Buongiorno, buona domenica.

Qualcosa arriverà, ieri sera sono andata a letto con emi ( avevo scritto il mio amante 😍😍 ), che poi lo è, è quello che non mi tradirà mai 😊 ) e stamattina mi sonoalzata con tutta la parte sx gonfia ... 😞😞 pazienza pur...

**mamma\_lara** Domenica, 06 Agosto 2017 08:33

Buongiorno a tutti.

Anche oggi stessa temperatura di ieri.

Attorno a me mi accorgo che fanno fatica a sopportare.

Dicono che nel pomeriggio arrivi la pioggia, speriamo non faccia disastri.

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 21:57

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 21:56

Avendo qui Stefano è sempre una gioia immensa 😊

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 21:56

Francesca, mi spiace carissima per come vanno le cose, certo che vedere cose di traverso non è un bello stare, ma ora sembra che tutto si muova per il verso sbagliato.

Però non è che la sanità va meglio in altri Paesi, Stefano in Germania spende come la mia pensione ogni mese per una assicurazione privata e se smette di pagare deve fare fatica come tanti di noi per essere curato.

Andrà male da noi e si sa che potrebbero fare di meglio se solo ci mettessero un po' di impegno, però ancora va bene da noi rispetto ad altri Paesi

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 21:51

Paula, dicono che oggi era molto caldo anche da noi.

Mi sa che fate bene a rimanere li in montagna, a Bologna farebbe troppo caldo per le vostre abitudini.

Le feste paesane a me piacciono tantissimo, riescono sempre a fare cose che non vedo da tantissimo tempo.


Mi spiace per la testa, speriamo prenda la strada giusta anche lei come la schiena

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 21:45

Isa, mamma mia che cosa orribile mi dici, immagino a come starà tua figlia. Immagino anche fosse una persona così detta normale. Succede sempre così quando succedono queste orribili tragedie, intervistano chi conosce il mostro e lo descrivono come una persona normale.

Buon compleanno alla tua mamma che per regalo ha avuto voi vicino. Non so se ne è consapevole, ma penso che una mamma senta quando ha vicino i suoi bimbi.

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 21:40

Cri, non so che gusto ci trovino a fare di queste cose. Neanche fossimo la NASA 

**francesca63** Sabato, 05 Agosto 2017 20:46

Buonasera a tutti.

Sono riuscita a collegarmi solo ora!!!! Mi auguro che all hacker venga un bel MDT! !!!Perdonatemi la cattiveria....Ma stasera gira così. ..

leri giornata tosta ma più dal punto di vista emotivo.

Con il direttore della farmacia mi sono recata in oncologia ove fino a qualche mese fa in camera bianca si allestiva no gli antiblastici. Poi dopo aver investito hanno pensato di distruggere tutto e appal tare il trasporto molto delicato dei medicinali ad una ditta perché preparati nella ASL di rovigio.

Con un unico risultato.La spesa e lievitata.Certo i dirigenti sono proprio dei geni. E pensare che in oncologia sono registrati 794 pazienti...

Si pensa di usare la camera bianca per preparare gli antibiotici....ma credo che questa idea sia già stata bocciata....

Io non so che sanità ci aspetterà. ..

Taglio di qua e di là. .

ISA.e NICOvi sono molto vicino ....e altro non so aggiungere....

Vi abbraccio tutti.

Confido in un po di fresco. Senza danni.

Buonanotte....

**paula1** Sabato, 05 Agosto 2017 20:42

FEFFE sono contenta che tra pochissimo sei in vacanza e spero vadano tutti a buon fine tutti i tuoi programmi...

ISA-NICO...anche dove lavoro le persone molto anziane, come le vostre mamme, restano con noi parecchio tempo...è perché hanno il cuore davvero forte, ma non soffrono e questa consapevolezza ci aiuta a pensare che stiano facendo una lunga passeggiata per andare finalmente in un luogo di pace meritato.... 😊

vi sono vicino..

**paula1** Sabato, 05 Agosto 2017 20:39

Buona sera a tutti...caldo, caldissimo...in attesa trepidante che piova 😞 qui in paese l'altro giorno aveva preso fuoco la pineta e hanno anche evacuato la colonia dei bambini che vengono su da

Ferrara...e il giorno prima invece l'incendio era a Monghidoro... 😞 bisogna star sempre attenti...

io con la schiena vado meglio, ma non con la testa..oggi quarto giorno di male e di Oki...la sera usciamo lo stesso anche se ieri davvero si faceva la sauna in un posto dove è sempre stato fresco... 😞 😞 😞

e stasera Fausto voleva scendere in città...mi ha tenuto un po' il muso poi ha preso l'oki anche lui per la testa e si è convinto a rimanere su di qui...c'è una festa paesana strapiccola e forse si va lì...in casa a dire la verità adesso è molto più caldo che fuori.....

**Isa** Sabato, 05 Agosto 2017 18:21

Vi auguro una bella serata e spero stiate bene, al fresco e senza MDT!

**Isa** Sabato, 05 Agosto 2017 18:19



Mia figlia ha avuto uno shock scoprendo che l'assassino di quella povera ragazza era un suo collega di lavoro! Anche la ragazza lavorava nella stessa azienda ma mia figlia non la conosceva, con il mostro invece aveva avuto rapporti di lavoro! Non se ne può più di queste tragedie!!!!

**Isa** Sabato, 05 Agosto 2017 18:17

Buonasera a tutti. Sono stata latitante per un po' per due ragioni principali: tanto mal di testa e la situazione di mia mamma. Le avevano dato al massimo un mese di vita (un mese fa) ma Highlander è invincibile ed è riuscita ad arrivare fino ad oggi per poter compiere 96 anni! Non sappiamo come sia possibile in quelle condizioni! L'ospedale ce l'aveva rimandata alla casa di riposo senza speranze e lei è ancora viva. La situazione però per noi figli è veramente dura: ci diamo il cambio per non lasciarla sola e vederla in quello stato comatoso è veramente un'agonia. Lei non sembra soffrire anche perché va avanti con antidolorifici e non si lamenta..... io ho avuto tanto ma tanto mal di testa e questo caldo assurdo non aiuta di certo. Speriamo nei temporali previsti domani.

**cri69** Sabato, 05 Agosto 2017 18:10

eccoci di nuovo ritornati a casa , ma si diverte proprio sta gente a destabilizzare i luoghi altrui  
????ufff

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 17:59

Il sito è di nuovo online.

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 07:52

Cri, è proprio la strada lunga la cosa bella per me. Può iniziare male ma finire bene. 😊

Anche qui fa caldino ma dicono che stanotte ci siano temporali. Speriamo non facciano danni

**mamma\_lara** Sabato, 05 Agosto 2017 07:48

Buongiorno a tutti.

Mi ha detto Enza che la torta era buonissima e se la sono spatuzzata anche i gestori del locale dove si festeggiava.

Ogni tanto qualche soddisfazione non guasta 😊

**cri69** Sabato, 05 Agosto 2017 06:14

Buongiorno a tutti, sveglia dalle 4, alzata dalle 5.30...già fradicia....mò cavoli 😞 , la pancia però non cala mai 😊😊 .

Facciamoci coraggio che la strada sembra lunga...

Besos

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 21:59

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 21:58

Questa notte arriva Stefano

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 21:57

Piera, mi spiace per il dolore di oggi, il ragù si rifà ma la giornata non si recupera.

Gli animali sentono molte cose, a quelle da oggi dobbiamo aggiungere anche il ragù che brucia

**Piera** Venerdì, 04 Agosto 2017 20:35

Paula mi sembra di non averti risposto: faccio la chetogenica nuovamente dal 24 maggio .....se sgarro però mi vengono dei mdt terribili. 😞

**Piera** Venerdì, 04 Agosto 2017 20:33

Oggi mdt terribile, sotto triptano rincretinita prima dal dolore e poi dal farmaco ho bruciato il

ragù 😊 e pensare che Becks , il cane di Irene che sta a pensione da noi, mi veniva ad avvisare!!!!

poverino certo che gli animali sono proprio speciali a volte più degli umani 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 17:50

Feffe, il parmigiano reggiano è un alimento predigerito, pensa che potevo darlo ad Enzo che era piccolissimo appunto per questa sua caratteristica.

Anch'io soffrivo di gastrite e di reflusso gastro esofageo, facendo la chetogenica mi è scomparso, forse anche senza fare la chetogenica ma tenendo sotto controllo i carboidrati la gastrite si metterà tranquilla.

Per il lavoro immagino che ti darai un po' troppo da fare e fai bene a rallentare. Sono troppo felice che ti aspettino cose belle da fare

**feffe81** Venerdì, 04 Agosto 2017 16:45

Non so se vi avevo detto che il medico mi ha dato una cura per la gastrite. Inizio a sentire i benefici ma temo che mi diano fastidio alcuni latticini 😞 io che mangio tanti formaggi...provo a tenere solo yogurt e parmigiano

**feffe81** Venerdì, 04 Agosto 2017 16:37

Ciao a tutti, la mia settimana lavorativa è proseguita bene, soprattutto ho capito che devo rallentare un po', ho la tendenza a strafare anche qui usando troppo la testa. Manca poco e poi sono in ferie! 😊 ho un sacco di impegni e cose belle da fare che ho programmato 😊 mi è anche arrivato il ciclo, incredibilmente puntuale: praticamente mi sono sincronizzata con la mia collega che era regolare 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 16:20

Ci vuole pazienza tanta pazienza 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 16:20

ho dovuto cancellare un messaggio.

L'ho fatto perchè lo avevo scritto io, non ne potevo più di ricevere telefonate da stamattina.

Le persone non hanno proprio niente da fare 😞😞😞😞😞

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 09:41

Cri, giornata pesante allora per te. Mi spiace carissima. L'unica cosa che ti auguro è che la forza sia con te tutto oggi.

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 09:40

Nico, alle volte sono fuori parecchio anch'io nonostante la mia "giovane" età. Tua suocera ha tutte le scusanti di questo mondo poveretta.

Speriamo che le cose vadano bene per lei e per voi. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 04 Agosto 2017 09:04

Buongiorno a tutti

Anche qui un bel calduccio 😊

Ho finito anche la quinta torta per il compleanno di Emma neanche fosse la principessa Carlotta. Poi vi farò l'elenco

Dopo la porto da Tiziana così Enza è più comoda per recuperarla, le risparmio un giro a Ferrara visto che la festa questa sera vicino a lei.

Io ho da fare come sempre per fortuna

**cri69** Venerdì, 04 Agosto 2017 07:56

Buon forno a tutti...a me piace il caldo ma l'arrostire e tutt'altra cosa 😞

NICO non escono le parole, un abbraccio.

Oggi giornata lunghissima in giro nper tutta la provincia ...sono un pò in ansia ...meglio non pensarci Avanti sempre

Besos

**nico26** Venerdì, 04 Agosto 2017 06:56

Buon venerd' a tutti /e sotto un caldo che devo dire è veramente pesante.....Alle 6.30 26 gradi 😞

😊 .

Si Lara ieri sera mia suocera era fuori come un banchetto ma appena ha visto \$Nicolo' lo fissava e gli ha dato pure un bacio.

Vediamo giorno x giorno .

Abbiamo una che fa il giorno e una la notte più noi che ci alterniamo e direi che è un periodo tostino ma proseguiamo perche' come diciamo noi tutte...la Vita è questa e va vissuta alla grande!!! 😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 03 Agosto 2017 21:44

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 03 Agosto 2017 20:52

Nico, anche Emma ha voluto vedere la nonna Lodia quando se n'è andata ed era in quarta elementare. Come ha visto il nonno Franco. I bambini sanno come fare e cosa fare.

**mamma\_lara** Giovedì, 03 Agosto 2017 20:38

Il sito è soggetto ad attacchi hacker e oggi ne abbiamo subito un altro.

Dovremmo rifarlo ma costa abbastanza

**nico26** Giovedì, 03 Agosto 2017 09:57

Buon giovedì a tutti/e

Oggi nico vuol andare a trovare la nonna ed è giusto così. mio marito subito tentennava ma poi gli ho fatto capire che i bambini non possono vivere dentro la cappa e la vita è questa....e ...con delicatezza fargli vedere anche le sofferenze li aiuta a crescere ed ad affrontare i primi dolori della vita.

Avanti pure e come dice Lara....oggi...la nascita di un bimbo e' gioia pura e santa.

**Piera** Giovedì, 03 Agosto 2017 09:54

Lara il nuovo mdt non si e' presentato piu' per fortuna, ho fatto le analisi di controllo e il neurologo ha detto che vanno bene, ma si sa che siamo dei malati che il piu' delle volte hanno analisi

perfette 😊😊

**paula1** Giovedì, 03 Agosto 2017 08:44

MAMMA LARA spero che il medico di base sia di tuo gradimento...io l'ho cambiato da quasi un anno...però l'ultima volta che ci sono andata per parlare del Lyrica ho scoperto che ne sapevo più io di lui 😞😞😞😞😞😞😞😞 e non è molto bello...

**paula1** Giovedì, 03 Agosto 2017 08:39

Buon giorno a tutti...qui sole e caldo...oggi in effetti anche qui iniziamo a sentirlo parecchio...questi giorni abbiamo cercato refrigerio stando in alto, ma i pomeriggi sono davvero pesanti...la mia testa ovviamente ne risente e sto prendendo Oki quasi tutti i giorni...

FEFFE81 ieri sera ti ho pensato perchè siamo andati a vedere un piccolo spettacolo dedicato al tango dal titolo "Tangaruah" il narratore e ballerino, di origini argentine, ha spiegato un sacco di cose partendo dalla nascita del tango dalla fine dell'800 per arrivare fino ad Astor Piazzolla, uno dei migliori compositori di tango...la ballerina, che tra l'altro suonava chitarra e tastiera, è stata molto brava oltrechè davvero una bella donna.....

**mamma\_lara** Giovedì, 03 Agosto 2017 08:31

Cri, alle volte arrivano fortune inaspettate, però sappi che tu hai tutto di meritato. Chi sa sicuramente sapeva 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 03 Agosto 2017 08:23

Buongiorno a tutti.

Fra un po' vado a conoscere il mio nuovo Medico di Medicina Generale.

Il mio ha è andato in pensione per motivi di salute e mi spiace tantissimo.

E' un ottimo medico e ha sempre ascoltato i suoi pazienti.

**cri69** Giovedì, 03 Agosto 2017 06:32

Buongiorno a tutti, preparatevi che oggi è tosta ... c'è la nebbia.

Oggi mia sorella inizia la raccolta , non riesco a non pensarla e a pensare a quanto sono fortunata...a chi sà GRAZIE.

Finalmente una buona notizia ,un ben arrivato al nuovo nato 😊

Vado a far qualcosa .

Besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 23:46

Oggi è una giornata bellissima. La nascita di un bimbo è la cosa più bella che possa succedere

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 22:29

Sono un po' stanca.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 22:29

Nico, tutti i pensieri possibili per tutti voi.

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 22:27

Fulvio, noi non siamo medici e non sappiamo risponderti.

Vai dal medico e cerca di non stare in ansia se ti riesce.

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 22:25

Piera, come va il tuo "nuovo" MDT

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 22:22

Francesca, ha ragione Cri, per una persona essere ascoltata aiuta tantissimo. Ci sono momenti che hai bisogno di trovare un testimone compassionevole e oggi tu lo sei stata per quel signore. ♥

**cri69** Mercoledì, 02 Agosto 2017 21:00

FRANCESCA a volte l'ascolto vale di più tante parole ...

**francesca63** Mercoledì, 02 Agosto 2017 20:10

Buonasera a tutti

Avete ragione:non oso pensare a coloro sono costretti a lavorare all aperto...o ai terremotati...

Oggi mi si era scatenata la nausea unito alle vertigini...

NICO mi piace moltissimo. ..e altro non saprei dire.Ti abbraccio....

Ieri in farmacia e venuto un papà disperato .Sta perdendo il figlio diciassettenne.

L ho ascoltato..

Nulla altro.Quasi mi vergognavo...

Per non avere trovato le parole....ma talvolta il dolore così devastante mi ammutolisce. ...

Un abbraccio a tutti..

**Piera** Mercoledì, 02 Agosto 2017 16:41

Nico mi dispiace 😞 guarda pero' che anche se lo dice mica lo ascoltano sai.....mio marito l'ha detto ma mio suocero poverino e' morto solo quando e' uscito dall'ospedale.....finche' e' stato li' fanno tutto quello che devono fare

**fulviogreg** Mercoledì, 02 Agosto 2017 14:53

Buonasera a tutti del gruppo. Sapete qualcosa della calprotectina? Ho quel valore molto elevato, 362, e poi ho le beta 2 microglobuline un po' alterate. Avete informazioni? Fatemi sapere

**nico26** Mercoledì, 02 Agosto 2017 13:39

BUON POMERIGGIO DAL LAVORO MENTRE LA GENTE ENTRA A MILIARDI...

MIA SUOCERA....SE CHIUDESSE GLI OCCHI ...MA NON E'MIA MADRE....PER CUI VEDO IL MARITO SOFFRIRE.....MA NON RIESCE A DIRE AI MEDICI NON ACCANITEVI....

HA LA COLICISTI MURATA PIENA E LA BILE SI RIVERSA NELLO STOMACO...TIPO

AVVELENAMENTO.....DOMATTINA PROVANO A METTER UNO STENT...

FORZA E CORAGGIO X TUTTI SU TUTTI I FRONTI.

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 12:26

La spedisco per corriere, così sono sicura che arriva presto

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 12:22

Rientro ora.

Oggi pomeriggio vado al corriere per fare partire la lettera da mandare a Milano.

E' la lettera che andrà alla Ministra Lorenzin e la spedisco al Professor Frediani, sarà lui a spedirla alla Ministra.

Giri necessari per le varie firme.

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 08:30

Cri, hai ragione, anch'io penso alle tante persone che devono lavorare al caldo di questi giorni. Mia sorella è una di quelle persone che lavorano sempre sotto il sole.

**cri69** Mercoledì, 02 Agosto 2017 07:01

Buongiorno a tutti, giornate caldissime, con una fatica disumana ma a me v'è ancora bene, quando penso che quest'anno non farò la raccolta non ci credo 😊, penso a chi dovrà.... 😞.

Pensieri sempre alti ed un abbraccio a chi ci manca...

Besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 02 Agosto 2017 06:52

Buon giorno a tutti.

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 21:36

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 17:04

Va bene arrivare in anticipo, ma arrivarci mezz'ora prima e da fuori di testa 😊

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 14:45

Nico, cospita, te la sei presa tosta stavolta.

Mi spiace per tua suocera, speriamo stia meglio

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 14:40

Feffe, ma non si può, come possono non tenere conto del tuo star male.

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 14:37

Ho stampato e fatto di conto. Oggi ho una riunione per il convegno

**feffe81** Martedì, 01 Agosto 2017 13:29

Ieri sono stata malissimo 🤢🤔 oggi sono sul piede di guerra per l'aria condizionata, davvero terribile ogni anno la stessa storia 🤢🤔

**nico26** Martedì, 01 Agosto 2017 11:09

Buon martedì dal lavoro. Ieri non vi ho scritto perché ho avuto una crisi di vomito come le mie solite ogni 6 mesi... ma stavolta sono riuscita a reggerla meglio anche se son dovuta andare di iniezioni.

Quando arrivo allo stremo tutto quello che non digerisco lo butto fuori così!

Pian piano alla veneranda età di 100 ci riusciremo!

Mia suocera è sempre all'ospedale e prego affinché arrivi il suo momento piuttosto di vederla a 94 anni spegnersi così!!

Anche Nico ieri aveva il virus per cui solo il marito x ora si è salvato.

Avanti pure con ste caldo che ok piace ma distrugge però!!!

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 09:14

[Nuovo numero di Confinia Cephalalgica et Neurologica 1/2017](#)

**mamma\_lara** Martedì, 01 Agosto 2017 09:12

Buongiorno a tutti.

Ieri sera è stata proprio una bella serata. Si sta sempre bene a casa da Tiziana. Poi vuole un bene a Enza che mi fa stare troppo bene.

A proposito di Enza, mentre stava facendo una passeggiata con la bicicletta in montagna, dovendo passare uno steccato è scesa dalla bicicletta e ha oltrepassato lo steccato, il problema è che ha una

caviglia che non la sostiene e la fatta cadere. Non sarebbe stato neppure troppo grave se non fosse stato che è scivolata giù da non so quanti metri. Marco era preoccupatissimo mentre lo diceva e lei minimizzava perchè vedeva me preoccupata. Alla fine non ho capito quanti metri abbia fatto, so solo che Marco ha detto che non pensavano di trovarla viva. La sua fortuna è che aveva il casco e che ha un fisico che sopporta tanto. Era tutta livida e dolorante. Non dico niente, perchè notizie non sono riuscita ad averne. Sto bene mamma è tutto quello che so. Ma ciò che ho visto non mi è piaciuto per niente.