

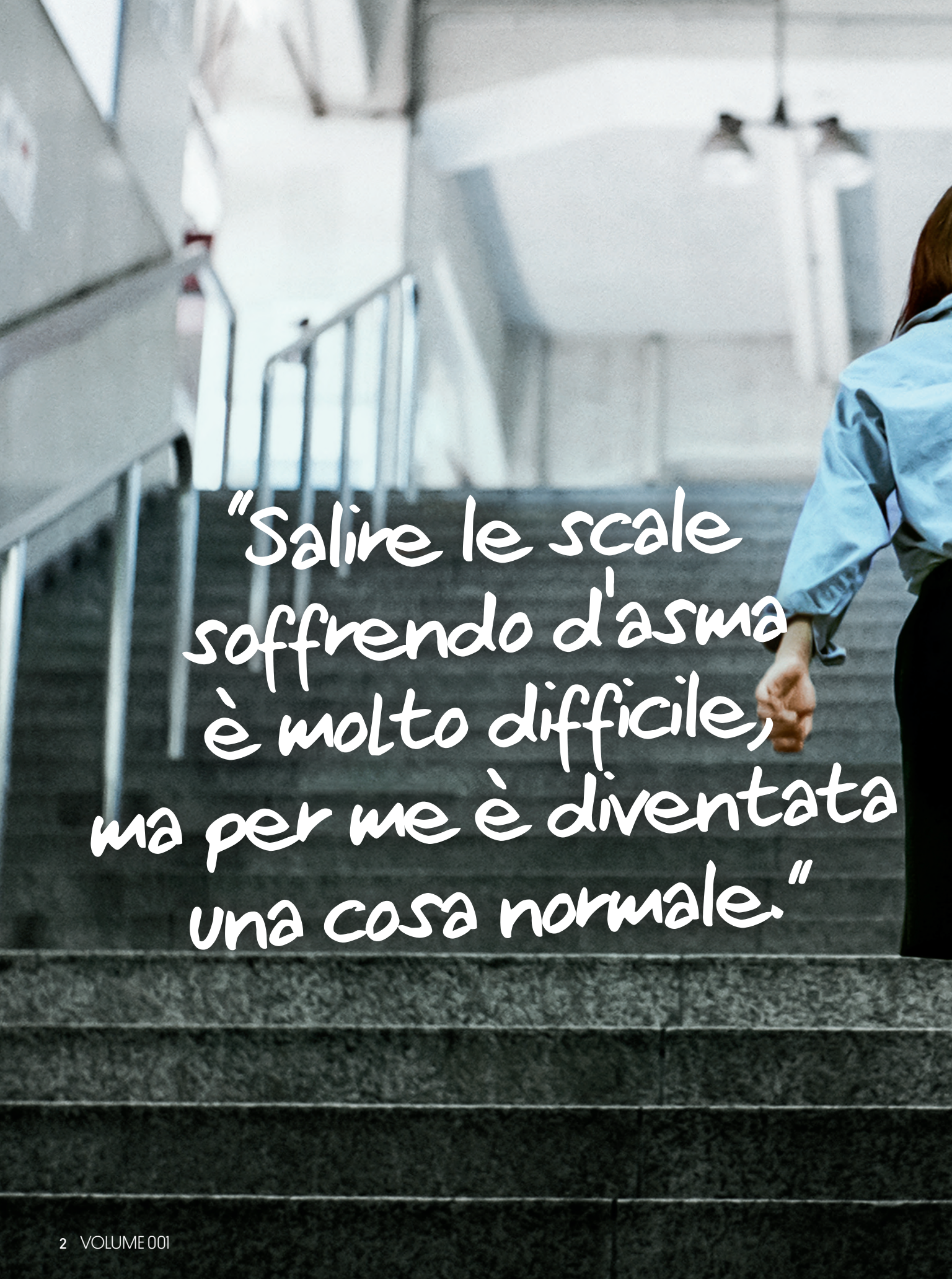
Rethink Your Asthma

001

IMPARA A
CONTROLLARE L'ASMA

RIVISTA, DIVISA IN 5 NUMERI,
PER AIUTARTI A GESTIRE L'ASMA GRAVE

"Credo di
saper controllare
la mia asma,
ma è davvero così?"



"Salire le scale
soffrendo d'asma
è molto difficile,
ma per me è diventata
una cosa normale."



LA TUA ASMA È DAVVERO SOTTO CONTROLLO? POTREBBE ESSERE IL MOMENTO DI RIVALUTARLA.

Milioni di persone vivono quotidianamente con i sintomi dell'asma considerandoli "normali".

Potresti pensare a come controllare l'asma, dato che probabilmente convivi da anni con questa patologia.

Se i tuoi sintomi ti impediscono di fare ciò che vuoi - o continuano a peggiorare - potrebbe essere arrivato il momento di parlarne con il tuo medico per acquisire nuove conoscenze sull'asma.

Grazie ai progressi della scienza, è arrivato il momento di riconsiderare ciò che sai sul controllo dell'asma e dei suoi sintomi.



SAPEVI CHE:

Le persone che convivono con l'asma possono avere idee sbagliate sull'intensità dei loro sintomi? Ciò può portare a una gestione non corretta della patologia.

SAI GESTIRE L'ASMA O È L'ASMA A GESTIRTI?

Imparare come gestire e controllare i propri sintomi richiede quattro elementi chiave. Controlla la seguente lista per iniziare a gestire al meglio l'asma. Come sempre, se hai domande rivolgiti al tuo medico.

- » **Valuta e monitora l'asma:** informa il tuo medico sull'intensità dei tuoi sintomi e su come rispondi ai trattamenti.
- » **Resta aggiornato e continua ad informarti:** collabora con il tuo medico e con gli operatori sanitari per acquisire capacità di autogestione.
- » **Identifica i fattori scatenanti:** per riconoscere i fattori personali o ambientali e capire come evitarli.
- » **Assumi i farmaci come prescritto dal tuo medico:** segui la terapia prescritta dal tuo medico per tenere controllata la tua asma.

**DATI CHE POTREBBERO AIUTARTI A
RIVALUTARE IL TUO CONTROLLO
DELL'ASMA:**

Più del

79%

delle persone con asma
sopravaluta il proprio livello di
controllo.

Il

71%

di coloro che provano sintomi
frequentemente durante il giorno ritiene
che il proprio livello di controllo sia
buono/molto buono.

Il

59%

delle persone con asma che hanno
affermato di aver avuto bisogno
di una visita in Pronto Soccorso
ritiene che il proprio livello di
controllo sia buono/molto buono.

SEGNALI CHE L'ASMA NON È BEN CONTROLLATA.

**Ti è mai capitato di avere uno
dei seguenti sintomi?**

- » Presentare sintomi significativi di asma più di due volte a settimana.
- » Svegliarti durante il sonno, a causa dell'asma, almeno due volte a settimana.
- » Utilizzare farmaci reliever [inalatori di soccorso] più di due volte a settimana.
- » Avere limitazioni nelle proprie attività a causa dei sintomi.

Se si verifica una delle condizioni di cui sopra, parla con il tuo medico per vedere cosa puoi ancora fare per gestire al meglio la tua asma.



"Non so davvero
cosa significhi
controllare l'asma."



CONOSCERE GLI OSTACOLI DA SUPERARE.

Quali sono i fattori che rendono difficile controllare l'asma?

Controlla la seguente lista per identificare alcuni dei più comuni ostacoli:

- » Le tue percezioni sul fatto che l'asma sia controllata o meno.
- » Ti preoccupi di controllare l'asma solo quando presenti sintomi, dimenticando che è una condizione cronica.
- » La tua "tecnica" di inalazione non è corretta. È il problema più comune e più frequenti sono gli errori nella tecnica di inalazione più questo potrebbe peggiorare.
- » La tua aderenza alla terapia non è corretta. Il trattamento è efficace solo se si assumono i farmaci come prescritto.
- » L'uso regolare o eccessivo di inalatori di soccorso, noti anche come farmaci reliever, può condurre a una diminuzione dell'efficacia e a un aumento degli effetti collaterali.
- » L'ansia e la depressione possono ostacolare la gestione proattiva dell'asma grave.
- » Effetti collaterali dei farmaci.

COME FA L'ASMA AD AVERE UN IMPATTO SULLA TUA VITA?

È importante ricordare che l'asma è una condizione a lungo termine che può essere causata da diversi fattori. I fattori scatenanti esterni includono il fumo di tabacco, la polvere, gli agenti chimici e i pollini. I fattori scatenanti interni possono derivare da specifici tipi di infiammazioni croniche delle vie aeree.

Sii onesto con te stesso. Se l'asma ti rende difficile svolgere una delle seguenti attività (anche se hai imparato a convivere con queste difficoltà) è il momento di rivolgerti al tuo medico:

- » Salire le scale
- » Dormire di notte
- » Avere animali domestici
- » Essere nelle vicinanze di fumatori
- » Sentirsi indipendenti
- » Svolgere adeguatamente il proprio lavoro
- » Fare i lavori di casa
- » Badare ai bambini
- » Allontanarsi da casa
- » Prendere il treno o il bus
- » Fare attività fisica regolarmente
- » Stare all'aria aperta

"Ho sempre pensato:
non c'è nulla che io
possa fare.
L'asma sarà sempre
un mio problema."



SOLO IL TUO MEDICO PUÒ DIRTI QUANTO LA TUA ASMA SIA GRAVE.

Un primo passo importante è avere la consapevolezza che la propria asma non è ben controllata.

Se credi che la tua asma sia più o meno sotto controllo, e se pensi che i sintomi caratteristici dell'asma facciano parte della tua vita quotidiana, è importante che ne parli con il tuo medico.



SAPEVI CHE:

Più del 50% delle persone con asma e che riferiscono di avere sintomi persistenti ritiene che la propria condizione sia quasi o completamente sotto controllo.

IL CONTROLLO INIZIA QUANDO SI CONOSCE L'ASMA.

Restare in contatto con il tuo medico ti aiuterà ad essere aggiornato circa le ultime ricerche e a conoscere l'impatto che l'asma ha sulla tua vita.

Continua a seguirci e scopri tutti e 5 i magazine dedicati alla conoscenza dell'asma su <http://thenextbreath.it/vivere-con-asma>



VOLUME 001
IMPARA A
CONTROLLARE L'ASMA



VOLUME 002
CONOSCI IL TUO
TIPO DI ASMA



VOLUME 003
PARLA CON IL
TUO MEDICO



VOLUME 004
CREA IL TUO PIANO PER
CONTROLLARE L'ASMA



VOLUME 005
VIVI AL MEGLIO
LA TUA VITA

SANOFI GENZYME  REGENERON

Copyright, Sanofi and Regeneron Pharmaceuticals, Inc. All rights reserved.
SAGLB.AST.19.01.0012 xx/2020

Rethink
Your Asthma

