

Rethink Your Asthma

004

CREA IL TUO PIANO
PER CONTROLLARE L'ASMA

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

"Ho bisogno di un
buon piano di gestione
dell'asma,
ma da dove inizio?"



"Penso che
dovrei parlare
con il mio medico."



È ORA DI INIZIARE.

L'asma crea una barriera tra te e la tua famiglia, i tuoi amici e i tuoi colleghi, nonostante tu abbia voglia di affrontarla. È importante creare un piano di gestione e parlare con il tuo medico per poter gestire l'asma al meglio.

Un buon Piano di Gestione dell'Asma può aiutarti a raggiungere con successo il controllo dei sintomi e a stabilire buone abitudini che dureranno per tutta la vita.

Sai già quanto sia importante assumere i tuoi farmaci per tenere l'asma sotto controllo, anche nei giorni in cui ti senti bene.

Il tuo Piano di Gestione dell'Asma ti sarà di aiuto nel gestire questa patologia in modo adeguato.

GESTIRE LA TUA ASMA: IL QUADRO GENERALE.

Creare un piano di gestione è fondamentale per gestire l'asma.

Maggiore sarà il tuo coinvolgimento nella creazione del Piano di Gestione dell'Asma, più alta sarà la tua possibilità di restare in carreggiata.

Esistono dei semplici trucchi per aiutarti a ricordare cosa devi fare giorno per giorno nella gestione dei sintomi, come l'assunzione dei farmaci prescritti secondo le indicazioni del medico. Non saltare le dosi [a meno che non sia stato il tuo medico a indicarlo] e, quando hai dubbi, chiedi!

Oltre a un'alimentazione sana, a un riposo adeguato e a un regolare esercizio fisico, vi sono altri accorgimenti che puoi prendere in considerazione per diminuire lo stress e ridurre i sintomi dell'asma. Chiaramente, prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di gestione dell'asma, parlane con il tuo medico.



SAPEVI CHE:

Le tecniche di rilassamento possono aiutare a ridurre stress e preoccupazioni. Alcuni esempi sono: yoga, respirazione profonda e meditazione.

L'IMPEGNO NELL'AUTO-GESTIONE
PUÒ MIGLIORARE I RISULTATI DELLA
GESTIONE DELL'ASMA:

36%

riduzione del rischio di
ospedalizzazione.

32%

riduzione del rischio di
visite mediche d'emergenza.

21%

riduzione del rischio di
perdere il lavoro.

CREA IL TUO PIANO DI GESTIONE DELL'ASMA.

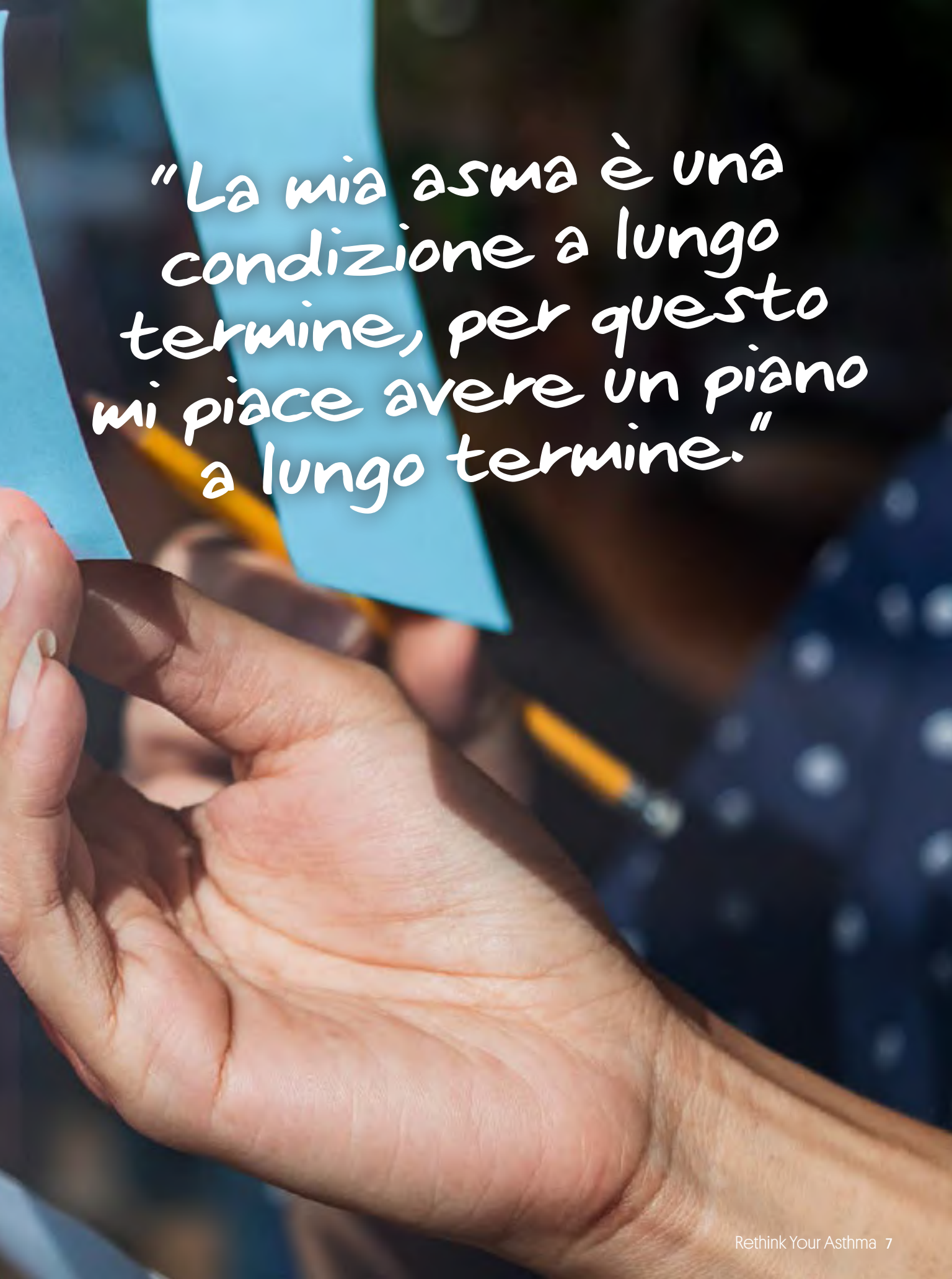
Il miglior Piano di Gestione dell'Asma è disegnato su misura per te ed è facile da seguire.

Che si tratti di una checklist o di un foglio di lavoro, assicurati di svolgere le attività seguendo un inizio, una parte centrale e una fine.

Il tuo piano può includere:

- » La terapia giornaliera prescritta dal tuo medico.
- » I farmaci che prendi solo quando i sintomi peggiorano.
- » I fattori personali che scatenano l'asma.
- » Un diario giornaliero dove tracciare i tuoi progressi.
- » Recapiti telefonici d'emergenza di familiari, amici e medici.
- » Un sistema personale "verde/giallo/rosso" che aiuta a identificare i sintomi [per esempio, verde significa che i sintomi sono stati ben gestiti, giallo che i sintomi sono presenti e che hai bisogno di monitorarli, rosso indica invece che necessiti di aiuto immediato].





"La mia asma è una condizione a lungo termine, per questo mi piace avere un piano a lungo termine."



*"Insieme ce
la faremo."*



TI PRENDI CURA DI QUALCUNO CHE SOFFRE D'ASMA?

Se ti prendi cura di qualcuno con l'asma, è importante capire se la sua condizione è ben controllata, se sta assumendo la terapia come prescritto e ancora se:

- » I sintomi si manifestano più di due volte a settimana.
- » Utilizza farmaci salvavita due o più volte a settimana.
- » L'asma provoca disturbi del sonno.
- » Si verificano crisi asmatiche che richiedono la somministrazione orale di steroidi più di due volte all'anno.
- » Presenta delle limitazioni nelle normali attività.

...La sua asma potrebbe non essere ben controllata. Ciò significa che è ancora più importante consultare il medico con lui e creare insieme un Piano di Gestione dell'Asma.

Inoltre, ricorda che questa persona dovrebbe portare con sé ovunque vada una copia del piano. In tal modo il personale sanitario delle scuole, gli insegnanti, i collaboratori domestici, i dipendenti dei centri di cura per anziani, etc. potranno essere messi a conoscenza delle sue condizioni ed essere preparati nel caso in cui il tuo caro manifesti sintomi dell'asma.

PIANIFICARE IN 3 PASSI.

Come sai, l'asma può essere imprevedibile. Dovresti evitare ciò che ti espone a crisi acute. L'identificazione dei 3 seguenti passaggi può aiutarti a essere preparato e procedere con i tuoi piani di gestione.

» **Cosa vuoi fare?**

Individua quali sono le attività o gli eventi a cui hai paura di partecipare a causa di possibili attacchi d'asma.

» **Perché vuoi farlo?**

Pensa al perché ti piacerebbe fare questa attività.

» **Cosa puoi fare per prepararti?**

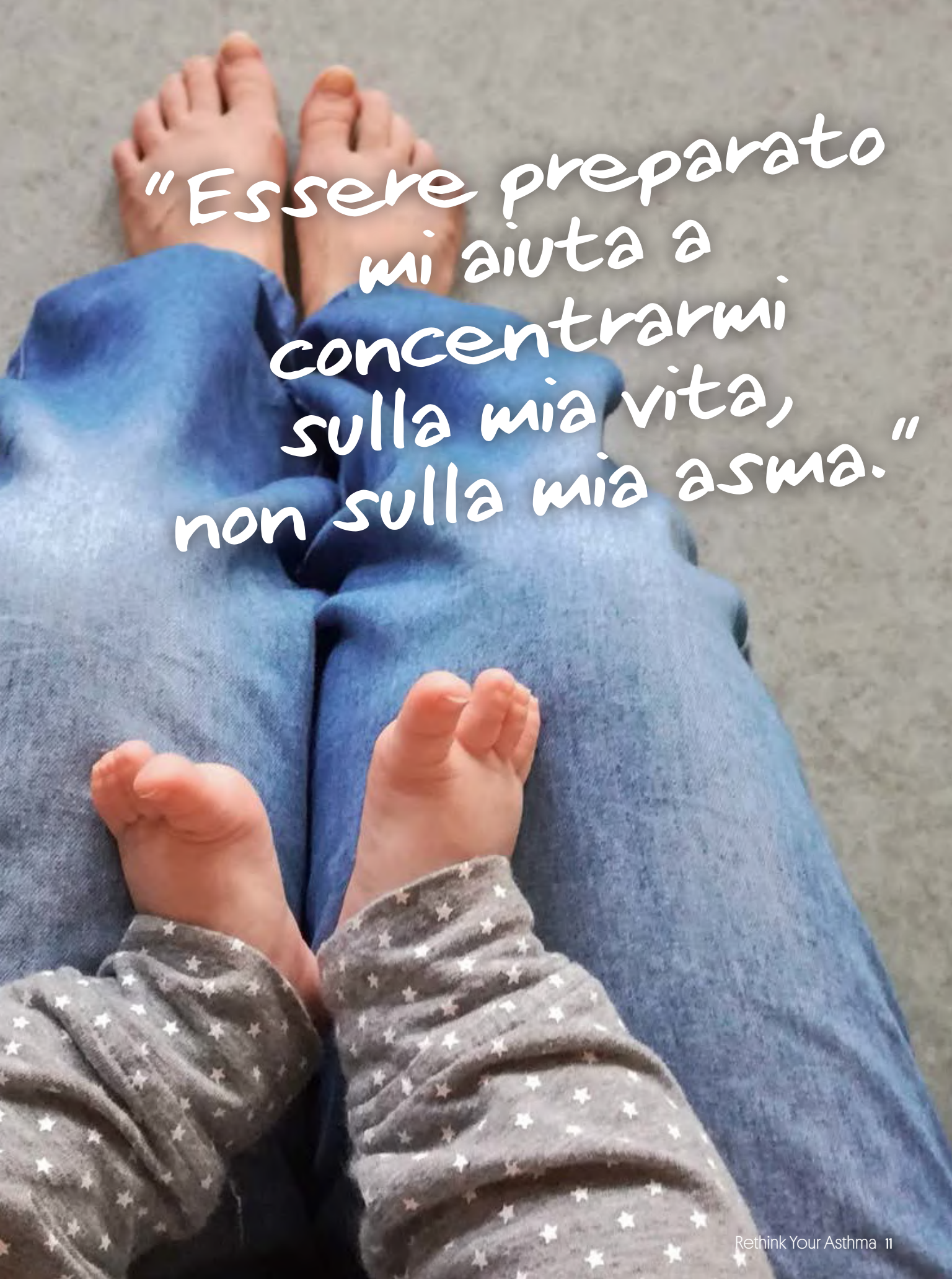
Scrivi ogni idea che pensi possa aiutarti a portare a termine l'attività scelta, anche nel caso di un attacco d'asma improvviso durante la tua attività.



SAPEVI CHE:

Integrando il tuo piano nelle attività che svolgi quotidianamente come lavare i denti, lavare il viso, meditare, fare una passeggiata o fare colazione, ti aiuterà a renderlo parte della tua routine quotidiana.





"Essere preparato
mi aiuta a
concentrarmi
sulla mia vita,
non sulla mia asma."

FAI UN PIANO DI GESTIONE DELL'ASMA. PARLA CON IL TUO MEDICO.

Insieme, tu e il tuo medico che ti segue, potrete creare un Piano di Gestione dell'Asma che ti aiuterà a concentrarti di più sulla tua vita, non solo sulla tua asma.

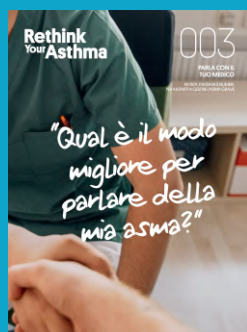
Continua a seguirci e scopri tutti e 5 i magazine dedicati alla conoscenza dell'asma su
<http://thenextbreath.it/vivere-con-asma>



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.19.01.0012a 08/2020

**Rethink
Your Asthma**

