

GUIDA PER ARRIVARE PREPARATI ALLA VISITA

Questa guida è stata ideata per aiutarti a parlare con il medico circa tutto ciò che riguarda l'asma. Troverai suggerimenti su cosa fare prima, durante e dopo la visita.

1. PRIMA DELLA VISITA: RACCOGLI I DETTAGLI

QUAL È LA TUA ESPERIENZA?

Usa questo grafico per mostrare al medico le informazioni sugli sviluppi riguardanti la gestione dell'asma dall'ultima visita. La registrazione dei tuoi sintomi, che si tratti di nuovi o di quelli che si presentano da più tempo, può fornire al medico un quadro più esaustivo di come l'asma stia influenzando la tua vita.

DALLA SCORSA VISITA

SI NO NOTE

I sintomi dell'asma si presentano più di due volte a settimana?

Hai avvertito cambiamenti nei sintomi?

Ti sei mai svegliato durante la notte a causa dei sintomi dell'asma?

Hai dubbi su come assumere i farmaci per l'asma così come prescritto?

Hai usato un inalatore di soccorso più di due volte a settimana?

L'asma ha limitato le tue attività quotidiane, lavorative o scolastiche?

DURANTE QUEST'ANNO, hai mai avuto una visita di emergenza a causa dell'asma?

Prendi nota di tutti i problemi che hai avuto nella gestione dell'asma. _____

2. DURANTE LA VISITA: CONDIVIDI E CHIEDI

CONDIVIDI

Compila questo elenco e condividilo, come il grafico a pagina 1, con il tuo medico: questi elenchi permettono di ottenere un quadro più completo circa l'impatto che l'asma sta avendo sulla tua vita.

- In passato ho provato a gestire i sintomi dell'asma nei seguenti modi _____

- Mi preoccupa principalmente _____

- Se potessi controllare meglio l'asma _____

- I miei obiettivi di gestione a lungo termine dell'asma sono _____

- Altre preoccupazioni _____

CHIEDI

Durante la visita, scrivi le risposte alle domande che porrai al medico

- Come posso controllare meglio l'asma? _____

- Che tipo di asma ho e cosa comporta? _____

- Che tipo di alimentazione e attività fisica mi raccomanda? _____

- Cosa posso fare quando l'asma è particolarmente difficile da gestire? _____

PROSSIMO APPUNTAMENTO

Data

Ora

CONTATTI DEL MEDICO

Nome

Tel

Email

3. DOPO LA VISITA: RESTA FOCALIZZATO SUI TUOI OBIETTIVI

IMPEGNATI PER GESTIRE I SINTOMI DELL’ASMA

Dopo la visita, continua a tenere traccia dei tuoi sintomi. Prendi nota di tutte quelle situazioni che sono influenzate dall’asma e dei cambiamenti che noti.

Infine, riguarda e completa le attività di questa guida prima della prossima visita, condividendo le informazioni con il medico.

DOMANDE O DUBBI ULTERIORI?

Utilizza questo spazio per scrivere tutto quello di cui vorrai discutere alla tua prossima visita.



Le informazioni presenti su questo materiale sono solo a titolo educativo, non sostituiscono in nessun caso il parere del tuo medico, che è l’unico a poter fornire delle informazioni complete in merito alla tua salute. Consulta il tuo medico per tutte le questioni legate alla cura e alla salute.