

GESTIONE ASMA: COME PIANIFICARE LE PROPRIE ATTIVITÀ

Questa guida è stata ideata per tutti i soggetti asmatici che hanno problemi nell'affrontare le attività quotidiane a causa dei loro sintomi.

Anche se restare a casa può essere più facile per gestire i propri sintomi vi sono degli **ESERCIZI**, proposti di seguito, **per aiutarti a comprendere come prepararti per raggiungere i tuoi obiettivi.**

1. COSA VOGLIO FARE?

Scegli un'attività o un evento (grande o piccolo) che stai pensando di evitare perché preoccupato per un potenziale attacco di asma.

(Per esempio, devi presentare in pubblico i risultati di un tuo progetto lavorativo, ma temi di avere un attacco d'asma durante la presentazione).

Vorrei essere in grado di (attività) _____, anche se sarebbe più facile non farlo.

2. PERCHÉ LO VOGLIO FARE?

Adesso pensa perché vuoi partecipare a questa attività.

(Potresti voler partecipare per dimostrare le tue capacità lavorative).

È molto importante partecipare perché _____

3. COME POSSO PREPARARMI?

Scrivi ogni idea che pensi possa aiutarti a portare a termine l'attività scelta, anche in caso di un episodio improvviso di asma.

(Trovare un modo per allontanarti discretamente, durante un episodio di asma, o chiedere a un collega di sostituirti eventualmente).

1. _____

2. _____

3. _____

4. COME POSSO RICEVERE ULTERIORE SUPPORTO?

Come ti senti dopo aver elaborato un piano per portare a termine le tue attività?
Ti senti più preparato adesso?

Se hai altri dubbi e vorresti avere ulteriore supporto e indicazioni, è importante **discuterne con il proprio medico:**

- Quali tipi di attività ho evitato per il timore di un attacco d'asma

- Come posso gestire meglio l'asma

Scrivi tutto ciò di cui vuoi parlare con il tuo medico, ad esempio come gestire meglio i sintomi. Scriverli ti aiuterà a **ricordarli per la prossima visita.**



Vi sono diversi tipi di asma. Chiedi al tuo medico che tipo di asma hai e quali sono le migliori strategie per gestirla.

SANOFI GENZYME 

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.