

# DESCRIVERE LA PROPRIA ASMA

Per aiutare lo pneumologo a farsi un quadro chiaro della vostra malattia, di seguito abbiamo raccolto alcune informazioni importanti sull'asma. Compilate l'elenco e, se necessario, portatelo con voi al prossimo appuntamento. In questo modo sarete ben preparati per il colloquio con lo pneumologo e lo potrete sfruttare al meglio.

## I MIEI SINTOMI

**Elencate i sintomi che vi colpiscono più di frequente e con quale frequenza li manifestate.**

Ripensate alle ultime 4 settimane e contrassegnate le opzioni che vi riguardano. Se necessario, potete ampliare l'elenco. Poi pensate se i sintomi si sono presentati più o meno di 2 volte a settimana e se siano presenti attualmente. Contrassegnate l'opzione che vi riguarda.

	Nelle ultime 4 settimane si sono presentati...	Meno di 2 volte a settimana	Più di 2 volte a settimana
Tosse			
Sensazione di costrizione toracica			
Respiro affannoso			
Dispnea			
Espirazioni sibilanti			
Altro			

**Inoltre, nelle ultime 4 settimane vi è capitato più di 2 volte a settimana di dover assumere medicinali assunti al bisogno (escludendo le attività sportive)?**

Sì

No

**Di recente avete notato se uno dei seguenti sintomi è peggiorato?**

Contrassegnate le opzioni che vi riguardano e, se necessario, ampliate l'elenco.

Difficoltà di respirazione nasale

Sintomi allergici (ad es. prurito, starnuti, naso che cola, bruciore o gonfiore oculare)

Alterazioni cutanee (ad es. psoriasi, neurodermatite o altre eruzioni cutanee pruriginose)

Bruciore di stomaco

Dolori articolari

Altro:

## EFFETTI DELL'ASMA SULLA QUOTIDIANITÀ

**Descrivete il più dettagliatamente possibile la vostra quotidianità con l'asma.**

Contrassegnate le opzioni che vi riguardano.

L'asma controlla spesso la mia quotidianità.

Nella vita quotidiana, spesso non posso fare ciò che vorrei, come ad es. salire le scale, ecc.

Mi sento spesso stanco/a e/o non riesco a dormire tutta la notte senza risvegli.

Ho spesso difficoltà a concentrarmi su una cosa.

Ho bisogno di aiuto per riuscire ad affrontare la quotidianità.

Mi sento spesso solo/a, isolato/a, angosciato/a o depresso/a a causa dell'asma.

Mi sento spesso stanco/a e svogliato/a. Non riesco più a trovare facilmente la motivazione a fare qualcosa.

### **Altre informazioni utili per lo specialista.**

Contrassegnate le opzioni che vi riguardano.

Sono già dovuto/a andare una volta al pronto soccorso o in ospedale a causa dell'asma.

A causa dell'asma, non riesco a fare del mio meglio a scuola o al lavoro e ho già accumulato molte assenze.

Ho l'impressione che non esista niente che mi aiuti a controllare i sintomi dell'asma.

Non è facile prevedere quando avrò un attacco d'asma.

Negli ultimi 12 mesi ho dovuto prendere delle compresse di cortisone almeno 2 volte.

Finora ho cercato di tenere a bada l'asma facendo quanto segue:

Cosa mi preoccupa:

Altro:

# LE MIE DOMANDE

## PENSATE A QUALI DOMANDE VORRESTE FARE DURANTE LA VISITA.

Contrassegnate i dubbi che vorreste chiarire e, se necessario, ampliate l'elenco.

Quanto è grave la mia asma?

Che benefici mi apporta il trattamento?

A cosa devo prestare attenzione relativamente al trattamento?

Cosa posso fare per migliorare il mio benessere?

Le altre malattie possono aggravare la mia asma?

Dove posso trovare ulteriori informazioni e supporto?

Altro:

