



# Vivere meglio con l'asma

## Il mio diario dell'asma con il piano d'azione

Diario di:

---

Consegnato da:

Data: \_\_\_\_\_





## Cari e care pazienti,

il diario dell'asma che avete fra le mani è pensato per aiutarvi a convivere meglio con la malattia, impostare la terapia in autonomia secondo le istruzioni del medico e intervenire correttamente quando la situazione lo richiede.

Raccomandiamo di riportare qui i valori del picco del flusso espiratorio (il peak flow) ed eventuali disturbi. Non dimenticate di portare il diario con voi a ogni visita per agevolare il vostro medico. Questa pubblicazione contiene tabelle per documentare il peak flow per tre mesi. Trovate anche i piani d'azione per riportare i valori del peak flow. È possibile valutare il valore del peak flow e i sintomi in base a un sistema a semaforo che vi aiuterà a individuare la terapia necessaria. In bocca al lupo!

## Special Interest Group (SIG) Obstructive Lung Diseases & Allergy

Società Svizzera di Pneumologia

### Redazione del diario

- Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey, specialista in pneumologia e medicina interna, Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione, Università di Zurigo e studio medico mediX, Zurigo
- Prof. Dr. med. Jörg Leuppi, specialista in medicina interna e pneumologia, clinica universitaria dell'ospedale cantonale di Basilea Campagna
- Prof. Dr. med. Thomas Rothe, specialista in medicina interna e pneumologia, ospedale cantonale dei Grigioni

In caso di domande non esitate a contattare il vostro medico o la Lega polmonare più vicina: [www.legapolmonare.ch/cantoni](http://www.legapolmonare.ch/cantoni)

Per ulteriori informazioni: [www.legapolmonare.ch/asma](http://www.legapolmonare.ch/asma)

# Il piano d'azione

## La tranquillità non teme l'asma!

A volte l'asma è sotto controllo, altre lo è meno: l'intensità di sintomi e disturbi, infatti, non è sempre la stessa. Per questo la terapia e il dosaggio dei medicinali devono essere adeguati.



### Vi aiuta il piano d'azione

Alla luce dei sintomi dell'asma e dei valori misurabili in autonomia, ad es. il peak flow (PEF) o il volume espiratorio forzato in 1 secondo (FEV1), può presentarsi la necessità che voi stessi dobbiate intensificare o ridurre la terapia.

Apportando alcune modifiche alla terapia riuscirete a tenere l'asma sotto controllo (v. «Valutazione del controllo dell'asma», pag. 8), affrontare normali attività giornaliere senza l'insorgenza di sintomi ed eventualmente mantenere certi valori solo minimamente al di sotto dell'ideale, evitando così gli attacchi acuti. Il valore personale considerato come «migliore» va stabilito con il medico o con lo specialista.

In base al tipo di asma e di trattamento, esistono due tipi di piani d'azione per l'asma. Entrambi si basano sul sistema del **semaforo**.

- **Verde** vuol dire *via libera*.
- **Giallo/arancione** vuol dire *attenzione*: si deve capire perché la situazione è peggiorata e di conseguenza *intensificare la terapia*.
- **Rosso** significa *stop*: si sta verificando un peggioramento rilevante che non può essere trascurato. È necessario agire subito e correttamente ampliando ulteriormente la terapia e coinvolgendo il medico.

Con lo pneumologo o il medico di famiglia sceglierete qual è il piano più adatto e riporterete anche i dosaggi precisi dei medicinali.

### Piano d'azione in 4 stadi

Questo piano è pensato per i pazienti a cui è stata prescritta una regolare terapia inalatoria di base. Chi segue questo piano d'azione deve disporre comunque di un preparato inalatorio d'emergenza e compresse di cortisone. In generale, se *settimanalmente* vengono utilizzati 3 o più spruzzi dello spray d'emergenza, questo già indica che l'asma non è sufficientemente sotto controllo e che quindi la terapia inalatoria deve essere adeguata e potenziata, nonché ampliata con una terapia antinfiammatoria di base.

In caso di sintomi asmatici gravi, è inoltre consigliato assumere in aggiunta anche le compresse di cortisone per evitare situazioni di emergenza o gestirle correttamente.

### Piano d'azione AB (all'occorrenza)

In questo piano è prescritto un solo medicinale inalatorio che può essere utilizzato sia all'occorrenza, sia con un regolare dosaggio prestabilito. A tal fine in Svizzera sono disponibili due preparati: il **Symbicort®** e il **Foster®**. In entrambi i casi si tratta di una combinazione tra una sostanza broncodilatante (6 µg a dose) e un preparato antinfiammatorio a base di cortisone da inalare.

In totale, di questi medicinali non si devono superare i 12 spruzzi al giorno. Superata questa soglia si è già allo stadio rosso, il che significa che è giunto il momento di assumere le compresse di cortisone e/o contattare tempestivamente il medico.

## Dati personali

Nome

Via/n.

Città

Familiari

Medico di famiglia (timbro)

Allergie note

Intolleranze

aspirina

penicillina

altro

Medicinali per  
altre patologie

Miglior valore personale del peak flow

l/min

Data

## Valutazione del controllo dell'asma

Non permettete all'asma di peggiorare la vostra qualità di vita. Con una terapia definita su misura è possibile prevenire con successo i disturbi legati all'asma. Prendetevi 5 minuti per rispondere a 5 domande concernenti il modo in cui controllate il vostro asma.

Il test di controllo dell'asma riportato di seguito vi supporterà nella valutazione del vostro attuale controllo sulla malattia. Tale valutazione permetterà al vostro medico o al vostro consulente della Lega polmonare di definire al meglio la terapia per l'asma garantendovi una buona qualità di vita.

L'asma spesso è accompagnata da sintomi allergici aggiuntivi o è scatenata da un allergene. Ciò può comportare un deciso peggioramento della qualità di vita.

Il seguente questionario ha le sue basi scientifiche nelle linee guida GINA (Global Initiative for Asthma), consultabili in inglese all'indirizzo [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)

## Test di controllo dell'asma

Apporre una crocetta sulla risposta giusta e sommare i punti ottenuti.

1. Nelle ore diurne, durante le ultime 4 settimane i sintomi dell'asma si sono presentati più di 2 volte a settimana?  Sì 1  No 0

2. Nelle ultime 4 settimane di notte ha dovuto alzarsi a causa dell'asma?  Sì 1  No 0

3. Nelle ultime 4 settimane ha avuto bisogno dei farmaci d'emergenza (broncodilatatori) più di 2 volte a settimana?  Sì 1  No 0

4. Nelle ultime 4 settimane l'asma ha ostacolato le sue attività (ad es. lavoro, scuola, sport, fare le scale)?  Sì 1  No 0

5. Domanda aggiuntiva: oltre all'asma, soffre di allergie o altre malattie atopiche?  No 0  Sì 0

Se sì, quali?

- Allergia ai pollini 0
- Allergia agli acari della polvere 0
- Allergia agli animali 0
- Allergia alle muffe 0
- Allergia ai profumi 0
- Allergia alimentare 0
- Eczema atopico (neurodermatite) 0
- Altro 0

**Punti totali**

→ Il test in italiano è disponibile anche online all'indirizzo [www.legapolmonare.ch/controllo-asma](http://www.legapolmonare.ch/controllo-asma)

**Per la valutazione si veda la pagina seguente**

# Valutazione del test di controllo dell'asma



## 0 punti – buon controllo dell'asma

Il suo asma è ben controllato. Le raccomandiamo di continuare la terapia in corso. Se dovesse comunque lamentare dei disturbi non chiaramente identificabili, le consigliamo di rivolgersi al suo medico curante o a uno specialista.



## Da 1 a 2 punti – asma parzialmente controllato

Dalle sue risposte si delinea un controllo non del tutto ottimale del suo asma. Le consigliamo di parlarne con il suo medico o con uno specialista alla prossima occasione. Può darsi che sia necessario cambiare la sua terapia farmacologica. Un piano d'azione compilato dal suo medico o da uno specialista potrebbe aiutarla a modificare tempestivamente la sua terapia nel modo più opportuno e quindi prevenire criticità ed emergenze.

Le consigliamo inoltre di chiedere a uno specialista di verificare regolarmente la sua tecnica di inalazione. Spesso esistono buoni margini di miglioramento.



## Da 3 a 4 punti – asma fuori controllo

Dalle sue risposte risulta che il suo asma non è ben controllato o non lo è affatto. Si rivolga a un medico o a uno specialista per migliorare il suo controllo dell'asma.

Porti questo test al suo medico o allo specialista che la segue. Le risposte che fornisce sono utili per permettere a lei, al suo medico o allo specialista di farsi un quadro generale della sua situazione e trovare i corretti provvedimenti terapeutici.

→ Per maggiori informazioni si rivolga alla Lega polmonare cantonale più vicina ([www.legapolmonare.ch/cantoni](http://www.legapolmonare.ch/cantoni)) o contatti l'aha!infoline: 031 359 90 50.



### Attenzione

Questo test non sostituisce in nessun caso una consultazione medica. Il risultato non fornisce una diagnosi ed è da considerarsi unicamente a titolo indicativo. Raccomandiamo di chiarire i sintomi con un medico o uno specialista.



## Appunti personali

---



---



---



---



---



---



---



---

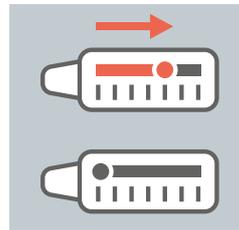
## Istruzioni d'uso del peak flow meter



La misurazione può avvenire da seduti o in piedi, tenendo la testa dritta. Protesi dentarie poco stabili vanno rimosse prima della misurazione. Prima di ogni misurazione, impostare l'indicatore rosso del peak flow meter su zero. Tenere l'apparecchio come nella figura a sinistra; durante la misurazione non si deve toccare il cursore. Inspirare profondamente.



Dopodiché, chiudere completamente le labbra intorno all'imboccatura. Soffiare attraverso l'imboccatura il più forte e velocemente possibile (come a voler far esplodere l'apparecchio). Tenere la lingua lontano dall'imboccatura.



Eeguire il test tre volte di seguito, facendo se necessario delle brevi pause. L'importante è soffiare ogni volta il più forte e velocemente possibile. I tre risultati migliori vanno riportati nella tabella (alla pagina seguente). Non dimenticate di riportare sempre l'apparecchio allo zero.

In caso si utilizzi un microspirometro (per la misurazione FEV1), consultare le istruzioni d'uso e seguire le indicazioni del medico o dello specialista.

# Agenda del peak flow (l/min)



Data																									
Farmaco ad hoc																									
Tosse*																									
Dispnea*																									
Espettorato*																									
Risvegli notturni																									

\* per niente=0 poco=1 medio=2 forte=3 (Valutare da 0 a 3 quanto accentuati sono i sintomi.)

# Agenda del peak flow (l/min)



Data																												
Farmaco ad hoc																												
Tosse*																												
Dispnea*																												
Espettorato*																												
Risvegli notturni																												

\* per niente=0 poco=1 medio=2 forte=3 (Valutare da 0 a 3 quanto accentuati sono i sintomi.)

# Registro

Data	Episodio	Farmaco

# Test di controllo dell'asma

Apporre una crocetta sulla risposta corrispondente e alla fine sommare i punti.

1. Nelle ore diurne, durante le ultime 4 settimane i sintomi dell'asma si sono presentati più di 2 volte a settimana?	<input type="checkbox"/> Sì 1	<input type="checkbox"/> No 0
2. Nelle ultime 4 settimane di notte ha dovuto alzarsi a causa dell'asma?	<input type="checkbox"/> Sì 1	<input type="checkbox"/> No 0
3. Nelle ultime 4 settimane ha avuto bisogno dei farmaci d'emergenza (broncodilatatori) più di 2 volte a settimana?	<input type="checkbox"/> Sì 1	<input type="checkbox"/> No 0
4. Nelle ultime 4 settimane l'asma ha ostacolato le sue attività (ad es. lavoro, scuola, sport, fare le scale)?	<input type="checkbox"/> Sì 1	<input type="checkbox"/> No 0
5. Domanda aggiuntiva: oltre all'asma, soffre di allergie o altre malattie atopiche?	<input type="checkbox"/> No 0	<input type="checkbox"/> Sì 0
Se sì, quali?	<input type="checkbox"/> Allergia ai pollini 0 <input type="checkbox"/> Allergia agli acari della polvere 0 <input type="checkbox"/> Allergia agli animali 0 <input type="checkbox"/> Allergia alle muffe 0 <input type="checkbox"/> Allergia ai profumi 0 <input type="checkbox"/> Allergia alimentare 0 <input type="checkbox"/> Eczema atopico (neurodermatite) 0 <input type="checkbox"/> Altro 0	

**Punti totali**

---

→ Il test in italiano è disponibile anche online all'indirizzo [www.legapolmonare.ch/controllo-asma](http://www.legapolmonare.ch/controllo-asma)

**Per la valutazione si veda la pagina seguente**



**0 punti – buon controllo dell'asma**

Il suo asma è controllato. Mantenga il trattamento così com'è.



**Da 1 a 2 punti – asma parzialmente controllato**

Il suo asma è parzialmente controllato. Adegui il trattamento in base al piano d'azione.



**Da 3 a 4 punti – asma fuori controllo**

Il suo asma non è controllato. Adegui il trattamento in base al piano d'azione e consulti il medico o lo specialista che la segue.

Per maggiori informazioni consultare pagina 10.



## Appunti personali

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Agenda del peak flow (l/min)



Data																							
Farmaco ad hoc																							
Tosse*																							
Dispnea*																							
Espettorato*																							
Risvegli notturni																							

\* per niente=0 poco=1 medio=2 forte=3 (Valutare da 0 a 3 quanto accentuati sono i sintomi.)

# Agenda del peak flow (l/min)

l/min	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾	☀	☾		
660																												
640																												
620																												
600																												
580																												
560																												
540																												
520																												
500																												
480																												
460																												
440																												
420																												
400																												
380																												
360																												
340																												
320																												
300																												
280																												
260																												
240																												
220																												
200																												
180																												
160																												
140																												
Data																												
Farmaco ad hoc																												
Tosse*																												
Dispnea*																												
Espettorato*																												
Risvegli notturni																												

\* per niente=0 poco=1 medio=2 forte=3 (Valutare da 0 a 3 quanto accentuati sono i sintomi.)

# Registro

Data	Episodio	Farmaco

# Test di controllo dell'asma

Apporre una crocetta sulla risposta corrispondente e alla fine sommare i punti.

1. Nelle ore diurne, durante le ultime 4 settimane i sintomi dell'asma si sono presentati più di 2 volte a settimana?  Sì 1  No 0
- 
2. Nelle ultime 4 settimane di notte ha dovuto alzarsi a causa dell'asma?  Sì 1  No 0
- 
3. Nelle ultime 4 settimane ha avuto bisogno dei farmaci d'emergenza (broncodilatatori) più di 2 volte a settimana?  Sì 1  No 0
- 
4. Nelle ultime 4 settimane l'asma ha ostacolato le sue attività (ad es. lavoro, scuola, sport, fare le scale)?  Sì 1  No 0
- 
5. Domanda aggiuntiva: oltre all'asma, soffre di allergie o altre malattie atopiche?  No 0  Sì 0
- Se sì, quali?
- Allergia ai pollini 0
  - Allergia agli acari della polvere 0
  - Allergia agli animali 0
  - Allergia alle muffe 0
  - Allergia ai profumi 0
  - Allergia alimentare 0
  - Eczema atopico (neurodermatite) 0
  - Altro 0

**Punti totali**

---

→ Il test in italiano è disponibile anche online all'indirizzo [www.legapolmonare.ch/controllo-asma](http://www.legapolmonare.ch/controllo-asma)

**Per la valutazione si veda la pagina seguente**



**0 punti – buon controllo dell'asma**

Il suo asma è controllato. Mantenga il trattamento così com'è.



**Da 1 a 2 punti – asma parzialmente controllato**

Il suo asma è parzialmente controllato. Adegui il trattamento in base al piano d'azione.



**Da 3 a 4 punti – asma fuori controllo**

Il suo asma non è controllato. Adegui il trattamento in base al piano d'azione e consulti il medico o lo specialista che la segue.

Per maggiori informazioni consultare pagina 10.



## Appunti personali

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

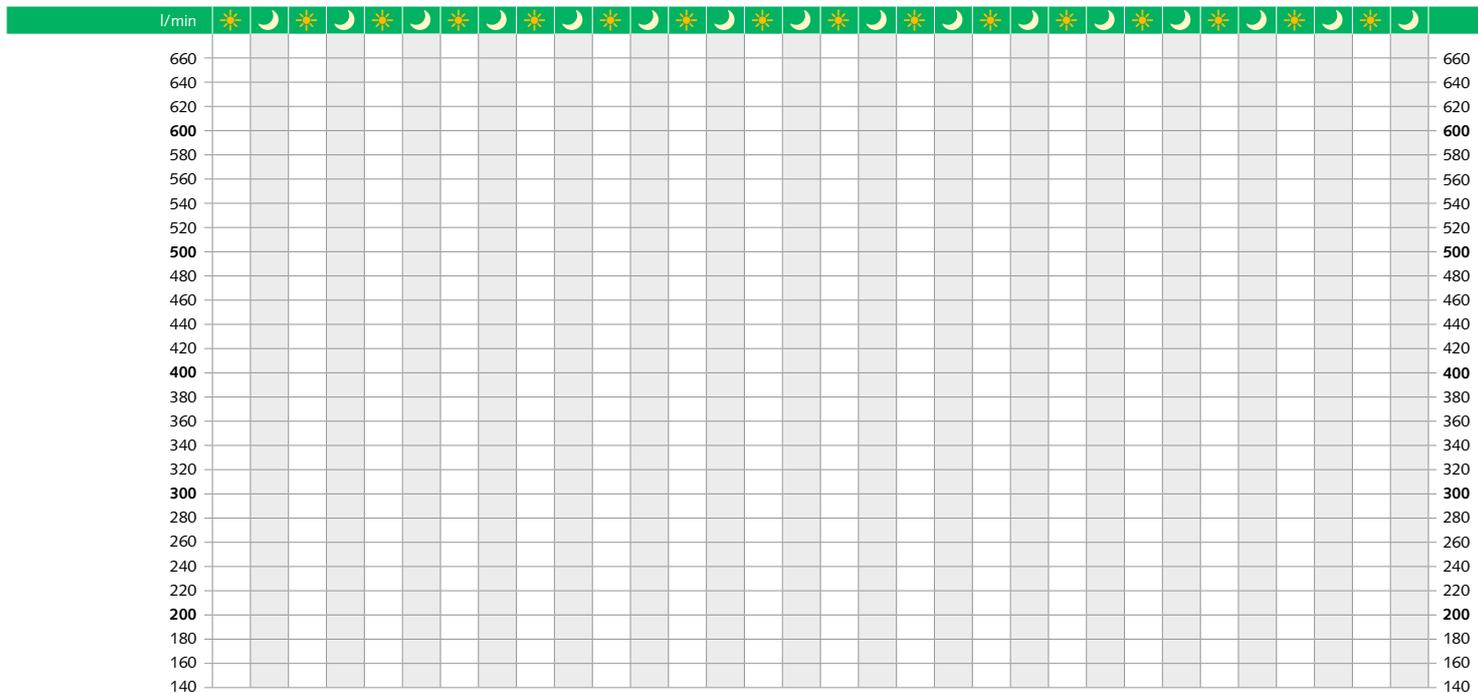
# Agenda del peak flow (l/min)



Data																												
Farmaco ad hoc																												
Tosse*																												
Dispnea*																												
Espettorato*																												
Risvegli notturni																												

\* per niente=0 poco=1 medio=2 forte=3 (Valutare da 0 a 3 quanto accentuati sono i sintomi.)

# Agenda del peak flow (l/min)



Data																				
Farmaco ad hoc																				
Tosse*																				
Dispnea*																				
Espettorato*																				
Risvegli notturni																				

\* per niente=0 poco=1 medio=2 forte=3 (Valutare da 0 a 3 quanto accentuati sono i sintomi.)

# Registro

Data	Episodio	Farmaco

# Test di controllo dell'asma

Apporre una crocetta sulla risposta corrispondente e alla fine sommare i punti.

1. Nelle ore diurne, durante le ultime 4 settimane i sintomi dell'asma si sono presentati più di 2 volte a settimana?  Sì 1  No 0
- 
2. Nelle ultime 4 settimane di notte ha dovuto alzarsi a causa dell'asma?  Sì 1  No 0
- 
3. Nelle ultime 4 settimane ha avuto bisogno dei farmaci d'emergenza (broncodilatatori) più di 2 volte a settimana?  Sì 1  No 0
- 
4. Nelle ultime 4 settimane l'asma ha ostacolato le sue attività (ad es. lavoro, scuola, sport, fare le scale)?  Sì 1  No 0
- 
5. Domanda aggiuntiva: oltre all'asma, soffre di allergie o altre malattie atopiche?  No 0  Sì 0
- Se sì, quali?
- Allergia ai pollini 0
  - Allergia agli acari della polvere 0
  - Allergia agli animali 0
  - Allergia alle muffe 0
  - Allergia ai profumi 0
  - Allergia alimentare 0
  - Eczema atopico (neurodermatite) 0
  - Altro 0

**Punti totali**

---

→ Il test in italiano è disponibile anche online all'indirizzo [www.legapolmonare.ch/controllo-asma](http://www.legapolmonare.ch/controllo-asma)

**Per la valutazione si veda la pagina seguente**



**0 punti – buon controllo dell'asma**

Il suo asma è controllato. Mantenga il trattamento così com'è.



**Da 1 a 2 punti – asma parzialmente controllato**

Il suo asma è parzialmente controllato. Adegui il trattamento in base al piano d'azione.



**Da 3 a 4 punti – asma fuori controllo**

Il suo asma non è controllato. Adegui il trattamento in base al piano d'azione e consulti il medico o lo specialista che la segue.

Per maggiori informazioni consultare pagina 10.



## Appunti personali

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Per maggiori informazioni:

[www.legapolmonare.ch](http://www.legapolmonare.ch)

[www.pneumo.ch](http://www.pneumo.ch)

[www.pollinieallergie.ch](http://www.pollinieallergie.ch)

Edizione del test di controllo dell'asma  
con il gentile contributo di:

**SANOFI GENZYME** 

**AstraZeneca** 

Edizione e stampa del diario dell'asma  
con il gentile contributo di:

**AstraZeneca** 

**mundi**  **pharma**

 **OM**  
**PHARMA**  
A Vifor Pharma Group Company

#### Editore e redazione

Legga polmonare svizzera  
Chutzenstrasse 10  
3007 Berna  
Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51  
info@lung.ch  
[www.legapolmonare.ch](http://www.legapolmonare.ch)

#### Autori

- Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey, specialista in pneumologia e medicina interna, Istituto di epidemiologia, biostatistica e prevenzione, Università di Zurigo
- Prof. Dr. med. Jörg Leuppi, specialista in medicina interna e pneumologia, clinica universitaria dell'ospedale cantonale di Basilea Campagna
- Prof. Dr. med. Thomas Rothe, specialista in medicina interna e pneumologia, ospedale cantonale dei Grigioni

**Realizzazione e impaginazione**  
virus Ideenlabor AG, Bienne

**Revisione e traduzione**  
TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

**Stampa**  
OK Digitaldruck AG, Zurigo

Febbraio 2020 / 1ª edizione

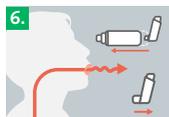
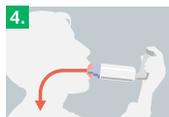
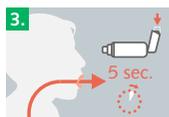
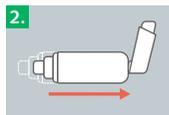
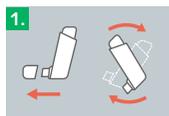
# Piano d'azione in 4 stadi

## Come utilizzare la camera a espansione (mascherina inalatoria)

In caso si utilizzi un aerosol dosatore (AD), una camera a espansione può essere utile per condurre il medicamento ai bronchi.

È possibile ottenerne una su richiesta al proprio medico. La sua funzione è aumentare l'efficacia dei medicinali inalati.

1. Rimuovere il tappo di protezione dall'imboccatura dell'aerosol dosatore. Agitare vigorosamente l'aerosol dosatore.
2. Inserire l'imboccatura dell'aerosol inalatore nell'apertura della camera a espansione.
3. Produrre uno spruzzo premendo la bomboletta verso il basso di modo che il medicamento riempia la camera a espansione. Da questo momento si hanno circa 5 secondi per inalare. Espirare completamente.
4. Chiudere le labbra intorno alla camera a espansione. Inspirare **lentamente** e a fondo. Riempire i polmoni d'aria di modo che il medicamento raggiunga le vie respiratorie.
5. Togliere dalla bocca la camera a espansione e trattenere il respiro per almeno 10 secondi per permettere al medicamento nebulizzato di depositarsi nelle vie respiratorie.
6. Espirare dolcemente. Rimuovere la camera a espansione dall'aerosol dosatore. Riposizionare il tappo di protezione sull'imboccatura.



## Istruzioni per la pulizia della camera a espansione

Per pulire la camera a espansione, risciacquarla con acqua e sapone e lasciare asciugare. **Non** strofinare per non alterare la carica elettrostatica dell'apparecchio.

Compili il piano d'azione con il suo medico o uno specialista per tenere l'asma sotto controllo. Nel piano viene illustrato come gestire l'asma a lungo termine e come agire in situazioni stabili, incerte o di emergenza.

In caso di domande sul piano d'azione si rivolga al suo medico o allo specialista competente.



### Attenzione

- Mantenere il piano d'azione sempre aggiornato
- Verificare che gli inalatori non siano vuoti o scaduti
- Assumere i medicinali secondo le prescrizioni
- Ricordarsi di avere sempre con sé il farmaco d'emergenza da inalare (se prescritto)
- Verificare regolarmente con il medico o uno specialista che la tecnica di inalazione sia corretta

### Ogni autunno è bene sottoporsi al vaccino contro l'influenza.



Se preferisce utilizzare il piano d'azione online, scarichi l'app Asthma Tracker per avere informazioni, primo soccorso e il piano d'azione per l'asma in formato elettronico. Disponibile su Google Play e Apple App Store.

# Piano d'azione in 4 stadi

Piano d'azione per l'asma di: \_\_\_\_\_

Asma ben controllato

## L'asma è sotto controllo se...

- solitamente non avverte i sintomi dell'asma (dispnea, sensazione di costrizione al petto, tosse o affanno)
- di notte non tossisce né ansima
- riesce a svolgere le sue regolari attività quotidiane e fare sport senza problemi
- solitamente non deve assumere farmaci di emergenza aggiuntivi

Il suo valore del peak flow è al di sopra di  l/min

## Presti attenzione a quanto segue:

Medicamento di base	Dosaggio	mattno
	Dosaggio	sera
Farmaco d'emergenza	Dosaggio in caso di sintomi dell'asma	

## Importante:

Se vi è la possibilità di combinarla con il medicamento di base, consigliamo di utilizzare una mascherina inalatoria. Porti sempre con sé il farmaco d'emergenza.

Asma non controllato a sufficienza

## Attenzione! L'asma non è sufficientemente sotto controllo se...

- solitamente avverte dei sintomi dell'asma (dispnea, sensazione di costrizione al petto, tosse o affanno)
- di notte si sveglia avvertendo i sintomi
- ha un raffreddore
- facendo sport si trova subito con il fiato corto

Il suo valore del peak flow è tra i  l/min e  l/min

## Intervenga prontamente

- Intensifichi la dose del farmaco di base
- Utilizzi il farmaco d'emergenza finché ne ha bisogno; se si tratta di un aerosol dosatore, impieghi preferibilmente una camera a espansione

## Importante:

Porti sempre con sé il farmaco d'emergenza!

## Altre istruzioni:

---



---



---



---

Asma fuori controllo

## Attenzione! Il suo asma è fuori controllo se...

- i sintomi dell'asma peggiorano sempre più (dispnea, sensazione di costrizione al petto, tosse o affanno)
- il farmaco d'emergenza dà sollievo solo per 2-3 ore o ne servono più di 12 spruzzi al giorno
- sente il bisogno di recarsi dal medico. Può valutare in modo obiettivo l'asma con il test online di controllo dell'asma disponibile in italiano alla pagina [www.lungenliga.ch/asthma-kontrolle](http://www.lungenliga.ch/asthma-kontrolle)

Il suo valore del peak flow è al di sotto di  l/min

## Adotti le seguenti misure

- Continuare ad assumere il farmaco d'emergenza
- Se non ha mai assunto prednisolone, inizi a farlo ora:

<input type="text"/>	mg	per	<input type="text"/>	giorni
e successivamente				
<input type="text"/>	mg	per	<input type="text"/>	giorni

## Importante:

Contatti il medico oggi stesso!

## Altre istruzioni:

---



---



---

Emergenza

## Attenzione! Si tratta di un'emergenza se...

- i sintomi peggiorano rapidamente
- fa fatica a parlare o respirare
- il farmaco d'emergenza non è d'aiuto

Il suo valore del peak flow è al di sotto di  l/min

## Mantenga la calma!

- Chiami il pronto soccorso (144)
- Continui a utilizzare il farmaco d'emergenza finché ne ha bisogno
- Consulti subito un medico anche se la situazione d'emergenza sta passando
- Se non ha mai assunto prednisolone, inizi a farlo ora (50 mg)

## Compilazione a cura del medico o dello specialista:

Il suo miglior valore del peak flow: \_\_\_\_\_

Piano redatto il: \_\_\_\_\_

Prossima verifica: \_\_\_\_\_

Medico: \_\_\_\_\_

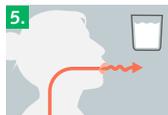
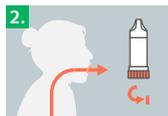
Tel. medico: \_\_\_\_\_

# Piano d'azione ad hoc

## Come utilizzare Symbicort® Turbuhaler (TH)

(In alternativa, con questo piano d'azione si può utilizzare anche Foster® aerosol dosatore. Le relative modalità di utilizzo sono riportate di seguito).

1. Svitare il tappo di protezione.
2. Tenere Turbuhaler® in posizione verticale. Ruotare la parte superiore del contenitore fino al «click» e poi ruotarlo indietro: Turbuhaler® ora è carico. Espirare completamente.
3. Chiudere le labbra intorno all'imboccatura. Inspirare con decisione e a fondo.
4. Togliere dalla bocca Turbuhaler® e trattenere il respiro per almeno 10 secondi per permettere al medicamento di depositarsi nelle vie respiratorie.
5. Espirare dolcemente. Nel caso in cui il medicamento contenga cortisone, sciacquare bene la bocca.
6. Riposizionare il tappo di protezione sull'imboccatura.



## Manutenzione del Turbuhaler

1. Non risciacquare il Turbuhaler perché l'acqua danneggia l'apparecchio.
2. Pulire solo l'imboccatura con un panno bagnato o uno straccio.

Compili il piano d'azione con il suo medico o uno specialista per tenere l'asma sotto controllo. Nel piano viene illustrato come gestire l'asma a lungo termine e come agire in situazioni stabili, incerte o di emergenza.

In caso di domande sul piano d'azione si rivolga al suo medico o allo specialista.



### Attenzione

- Mantenere il piano d'azione sempre aggiornato
- Verificare che gli inalatori non siano vuoti o scaduti
- Assumere i medicinali secondo le prescrizioni
- Assicurarsi di avere sempre con sé Symbicort Turbuhaler o Foster aerosol dosatore
- Verificare regolarmente con il medico o uno specialista che la tecnica di inalazione sia corretta

**Ogni autunno è bene sottoporsi al vaccino contro l'influenza.**

# Piano d'azione ad hoc

Piano d'azione per l'asma di: \_\_\_\_\_

Asma ben controllato

## L'asma è sotto controllo se...

- solitamente non avverte i sintomi dell'asma (dispnea, sensazione di costrizione al petto, tosse o affanno)
- di notte non tossisce né ansima
- riesce a svolgere le sue regolari attività quotidiane e fare sport senza problemi
- solitamente non ha bisogno di dosi aggiuntive di Symbicort o Foster

Il suo valore del peak flow è al di sopra di  l/min

## Prestare attenzione a quanto segue:

Symbicort/Foster	Dosaggio	mattino
	Dosaggio	sera
Symbicort/Foster	Dosaggio in caso di sintomi dell'asma	

## Importante:

- L'asma è da considerarsi ben controllato se le assunzioni settimanali necessarie di Symbicort o Foster sono al massimo 2
- Il Symbicort o il Foster è sia il farmaco di base che quello da utilizzare all'occorrenza. Non è quindi necessario nessun altro preparato d'emergenza

Asma non controllato

## Attenzione! Il suo asma è fuori controllo se...

- i sintomi dell'asma peggiorano sempre più (dispnea, sensazione di costrizione al petto, tosse o affanno)
- il dosaggio di Symbicort/Foster non è sufficiente e deve provvedere più volte con assunzioni aggiuntive

Tenga a mente che il massimo quotidiano di 12 spruzzi corrisponde a 200/6 ug

Il suo valore del peak flow è al di sotto di  l/min

## Adotti le seguenti misure

- Inalare come di consueto il Symbicort/Foster AGGIUNGENDO al bisogno 1 dose aggiuntiva di Symbicort/Foster per lenire i sintomi
- Per al massimo 2 giorni è possibile arrivare a un massimo di 12 spruzzi. Se la situazione non dovesse migliorare o dovesse addirittura peggiorare, assuma subito il prednisolone

mg per  giorni

e informi il medico

## Altre istruzioni:

---

---

---

---

---

---

---

---

Emergenze

## Attenzione! Si tratta di un'emergenza se...

- i sintomi peggiorano rapidamente
- fa fatica a parlare o respirare
- il Symbicort/Foster non è d'aiuto

Il suo valore del peak flow è al di sotto di

l/min

## Mantenga la calma!

- Chiami il pronto soccorso (144)
- Continui a utilizzare il Symbicort/Foster finché ne ha bisogno
- Consulti subito un medico anche se la situazione di emergenza sta passando
- Se non ha mai assunto prednisolone, inizi a farlo ora con 50 mg

## Compilazione a cura del medico o dello specialista:

Il suo miglior valore del peak flow: \_\_\_\_\_

Piano redatto il: \_\_\_\_\_

Prossima verifica: \_\_\_\_\_

Medico: \_\_\_\_\_

Tel. medico: \_\_\_\_\_



**Legga polmonare svizzera**

Chutzenstrasse 10

3007 Berna

Tel. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

info@lung.ch

www.legapolmonare.ch

Conto donazioni CP 30-882-0