

Raccomandazioni per il paziente asmatico

1. **Accetta la malattia**

Vivere con una malattia cronica come l'asma non è sempre facile. L'asma è parte integrante della nostra vita e conoscerla meglio può esserci di aiuto. Sapere vivere con l'asma non significa però rassegnarsi e subirne il peso sulla nostra vita quotidiana.

2. **Rispetta il tuo respiro**

Chi ha l'asma non deve fumare, né consentire ad altri di fumargli accanto, in casa, a scuola, al lavoro, ecc. Rispettare il proprio, respiro per un asmatico, significa anche seguire le cure prescritte e le raccomandazioni del medico, controllarsi regolarmente ed eliminare o ridurre la nocività dei fattori scatenanti. Una buona qualità dell'aria è un diritto per tutti, specialmente per chi ha problemi respiratori.

3. **Chiedi a tutti di rispettare il tuo respiro**

Se hai l'asma chiedi che i tuoi diritti vengano rispettati. Se non hai l'asma, ma vivi con una persona asmatica, tutela il suo diritto rispettando le sue esigenze.

4. **Cerca di saperne di più**

L'asma è una condizione cronica che spesso dura tutta la vita. Le crisi si possono presentare ad ogni età e possono insorgere in qualsiasi momento. I sintomi variano da individuo ad individuo e possono essere lievi o addirittura fatali, possono durare pochi minuti o diversi giorni. I fattori scatenanti possono essere numerosi e quindi il primo passo da fare per convivere con l'asma è capire come questa malattia si manifesta nel proprio caso.

5. **Mantieni una buona intesa con il tuo medico**

Generalmente, se l'asma è sotto controllo, si può condurre una vita del tutto normale. Per questo è cruciale il ruolo del medico e del contesto sanitario nel quale si vive: è necessario ricevere una diagnosi precisa e tempestiva, un trattamento efficace ed un'adeguata educazione. Questo equilibrio può essere raggiunto solo attraverso una stretta collaborazione con il proprio medico.

6. **Condividi il piano terapeutico**

La definizione del piano terapeutico è un momento essenziale della relazione medico-paziente. Il medico può aiutarti a capire come tenere l'asma sotto controllo e indicarti cosa si deve fare in una situazione normale, in caso di aggravamento dei sintomi ed in caso di emergenza. Essere protagonista e condividere con il medico la definizione della strategia del trattamento, significa poter gestire in prima persona il piano terapeutico al fine di tenere la malattia sotto controllo.

7. **Segui le raccomandazioni del tuo medico**

Molto spesso il peggioramento o l'aggravamento dei sintomi sono una conseguenza della scarsa aderenza alle prescrizioni e alle raccomandazioni del medico. Di questo ne siamo responsabili in prima persona, perché, in quanto pazienti, dovremmo impegnarci di più a seguire correttamente e continuativamente il trattamento e le misure di prevenzione.

8. **Effettua controlli medici regolari e periodici**

Gestire una condizione cronica richiede un impegno costante. Le crisi asmatiche possono insorgere senza preavviso. I controlli medici dovrebbero essere effettuati non solo in caso di emergenza, ma anche nei periodi di benessere o in assenza di sintomi.

9. **Aderisci ad una Associazione di Pazienti**

Le Associazioni di Pazienti asmatici ti possono aiutare a migliorare la tua conoscenza della malattia. Puoi ricevere notiziari, riviste, documenti, ecc. con le informazioni più aggiornate. Se ne hai la possibilità, partecipa alle riunioni dei pazienti e segui i programmi educazionali (Scuola dell'asma), dove puoi condividere le tue esperienze con altri pazienti che hanno i tuoi stessi problemi e avere l'occasione di incontrare esperti disponibili ad ascoltarti.

