

# Il Mio Asthma Action Plan

**Nome e cognome:** Fare clic o toccare qui per immettere il testo.

**Data:** Fare clic o toccare qui per immettere una data.

**Prossimo controllo:** Fare clic o toccare qui per immettere una data.



**Contatti del centro** Fare clic o toccare qui per immettere il testo.

## COME TI SENTI?



### Tutto okay!

Tutti i seguenti sono presenti:

- Respiro bene
- Non tossisco e non “fischio”
- Ho dormito bene stanotte: non mi sono mai svegliato!
- Riesco a giocare senza problemi.

Allora prendo queste medicine **tutti i giorni**:

COSA?	QUANTO?	QUANDO?
Esempio: Fluticasone 50 mcg spray con distanziatore	1 spruzzo	matt e sera



### Non mi sento molto bene...

Almeno uno dei seguenti è presente:

- Tossisco, fischio, ho difficoltà a respirare
- Ho dovuto utilizzare la mia terapia al bisogno già 3 (o più) volte questa settimana
- Mi sono svegliato stanotte, non riesco a dormire per la tosse.

Allora **aggiungo** queste medicine e fisso un appuntamento col mio dottore il prima possibile:

COSA?	QUANTO?	QUANDO?
Esempio: Fluticasone 50 mcg spray con distanziatore	2 spruzzi	matt e sera
Esempio: Salbutamolo 100 mcg spray con distanziatore	4 spruzzi	ogni 20 min per 1 ora e poi proseguire ogni 4-6 ore fino a valutazione medica
Esempio: Betametasone cpr 1 mg (preferibilmente a stomaco pieno)	1 compressa	matt e sera per 3-5 giorni complessivi senza scalare



### Sto male...

Almeno uno dei seguenti è presente:

Non ho alcun beneficio dalla terapia al bisogno

- Respiro molto velocemente e a fatica
- Uso tutti i muscoli del corpo per far entrare l'aria nei polmoni
- Non riesco a parlare

Prendo queste medicine e chiamo il mio dottore:

COSA?	QUANTO?	QUANDO?
Esempio: Salbutamolo 100 mcg spray con distanziatore	4-10 spruzzi	Ogni 20 min per 1 ora
Esempio: Betametasone compresse da 1 mg	2 compresse	Subito ed insieme



Se i sintomi non migliorano, ma peggiorano, le labbra diventano viola o sembra che i sintomi dell'asma siano fuori controllo, chiamo il **112** e mi reco subito al **Pronto Soccorso!**