

Esigi continuità di cure



Continuità di cura significa prima di tutto il tuo **impegno costante nel mantenere buona aderenza alle terapie prescritte** (farmaci e riabilitazione respiratoria).

La bronchite cronica, l'enfisema e la BPCO, come tutte le patologie croniche, necessitano di controlli periodici!

Fare controlli periodici è necessario per aggiornare la terapia e la riabilitazione respiratoria alle tue condizioni che possono cambiare nel tempo.

Richiedi personale sanitario e una struttura di riferimento che possano rispondere ai tuoi bisogni e problemi di salute in ogni momento.

Richiedi a chi ti cura competenze e soluzioni scientificamente valide e aggiornate.

Fai presente la tua fragilità



Nella costruzione del tuo **percorso di cura personalizzato** il medico dovrà tener sempre conto:

Della tua età

Della tua storia clinica

Del numero di farmaci che devi assumere

Di ciò che desideri

Di dove vivi

Con chi vivi

Di chi ti aiuta

Dei problemi quotidiani che devi risolvere

Campagna promossa da



www.aiponet.it



ASSOCIAZIONE RIABILITATORI
DELL'INSUFFICIENZA RESPIRATORIA

www.arirassociazione.org

Forte fumatore? Tosse? Catarro? Manca fiato?

POTRESTI AVERE LA BRONCHITE CRONICA, L'ENFISEMA, LA BPCO



Visita il sito

<http://buonrespiro.pneumologi.it>

QUESTA È LA TUA CURA

per non restare senza fiato

Alt alla sigaretta



Smettere di fumare si può... **SEMPRE!**

A qualsiasi età, se smetti di fumare, il polmone invecchia meno.

Se smetti di fumare, ti senti meglio.

Se smetti di fumare, ti ringraziano il cuore, le arterie e il cervello.

Smettere di fumare riduce il rischio di sviluppare tumori.

Puoi decidere di smettere di fumare, basta volerlo... se da solo non riesci, puoi sempre rivolgerti ad un centro antifumo dove troverai specialisti che ti potranno aiutare.

Buona diagnosi



Ti manca il respiro a fare le scale e/o camminare in salita?

Sei un fumatore?

Hai più di 45 anni?

Chiedi al tuo medico di eseguire una **SPIROMETRIA**.

È un esame molto semplice, ma fondamentale!

Ti chiederanno di soffiare dentro un boccaglio con tutta la tua forza.

La spirometria è l'unico esame che ti dice con sicurezza se hai la bronchite cronica o l'enfisema (chiamata anche BPCO).

Solo dopo aver eseguito la spirometria il tuo medico potrà consigliarti le cure più adeguate per frenare la malattia.

Corretta terapia



Per migliorare il tuo respiro è essenziale una corretta terapia con i giusti farmaci prescritti dallo specialista pneumologo.

I farmaci prescritti non devono essere usati solo al bisogno (quando manca il fiato), ma tutto l'anno.

Sii costante e preciso nell'uso dei farmaci che ti hanno prescritto.

Chi usa regolarmente i farmaci sopravvive il doppio di chi non li usa o li usa male.

La maggior parte di questi farmaci si assume per via inalatoria, avvicinando alla bocca piccoli apparecchi da cui si aspira la medicina.

Chiedi al medico, al fisioterapista respiratorio, all'infermiere o direttamente al farmacista di insegnarti ad usare questi strumenti. L'apparecchio per l'aerosol-terapia (con l'ampolla per il farmaco) va utilizzato solo per pochi giorni durante il peggioramento del respiro (riacutizzazione).

Se non esegui correttamente la terapia sei esposto ad un rischio più alto di riacutizzazioni e ricoveri in ospedale.

Decidi per la riabilitazione



La riabilitazione è importante tanto quanto i farmaci!

Se hai una malattia del polmone, anche i muscoli di tutto il corpo ne risentono!

L'allenamento fatto con costanza fa bene al tuo cuore, al tuo respiro e ai tuoi muscoli.

Se sei più forte e allenato sarai più autonomo nelle attività di tutti i giorni.

Combatti la sedentarietà: più stai fermo, più ti mancherà il fiato quando ti muovi.

Hai tosse e catarro? La fisioterapia respiratoria può esserti di aiuto per mantenere i bronchi più liberi e puliti.

Il tuo benessere si amplifica se usi contemporaneamente i farmaci prescritti e fai esercizio.

Per la Riabilitazione Respiratoria **ESIGI** personale specializzato (pneumologo e fisioterapista respiratorio) e strutture con esperienza.