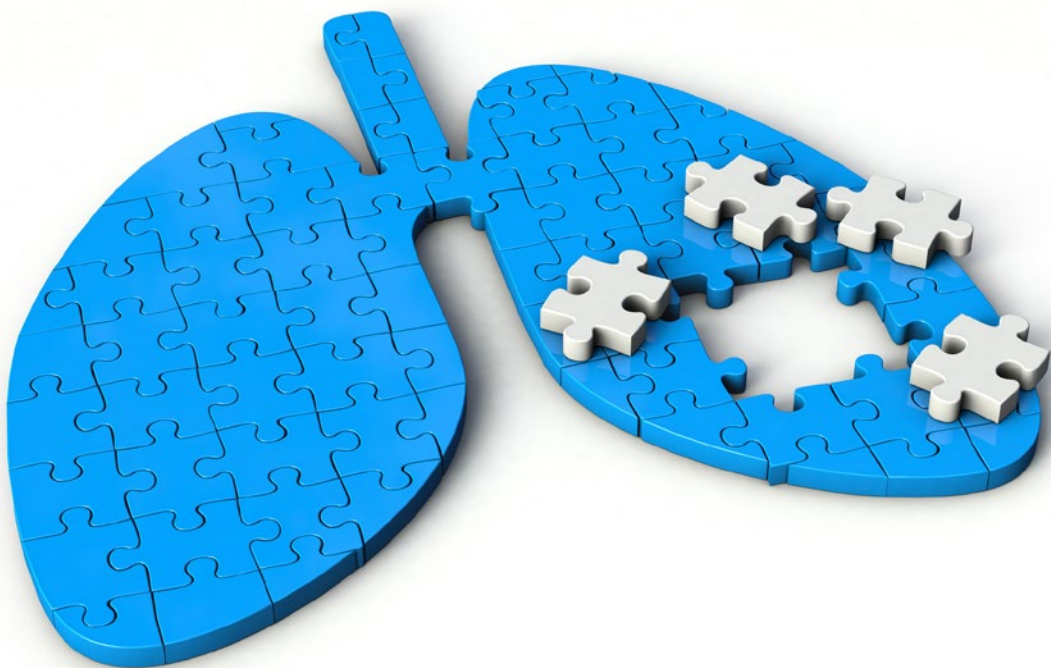


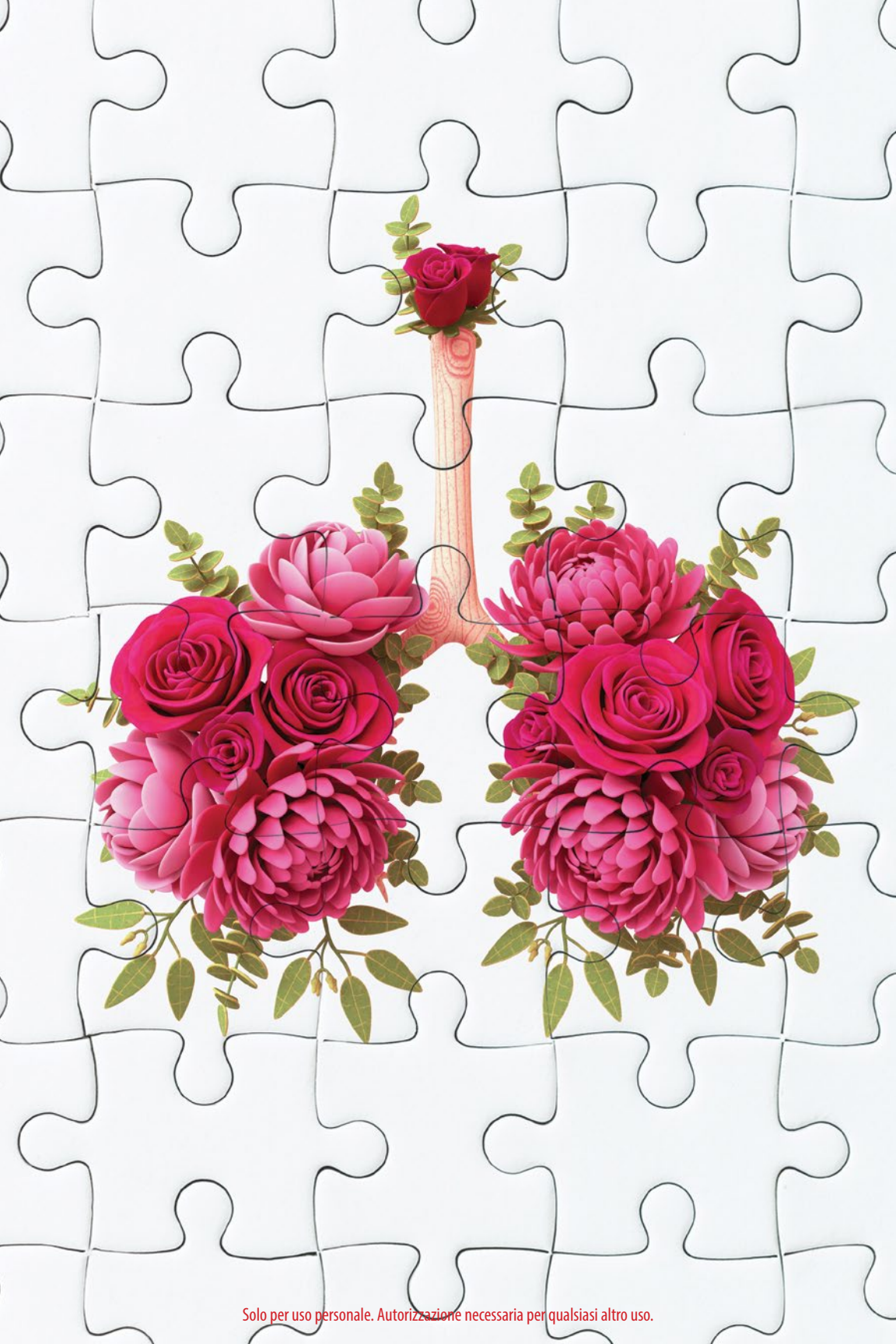
Trattamento e gestione della BPCO

Trovare ciò che funziona per lei



www.copdfoundation.org

Solo per uso personale. Autorizzazione necessaria per qualsiasi altro uso.



INDICE DEI CONTENUTI

Cos'è la BPCO?	1
Farmaci per persone affette da BPCO	1
Trovare il giusto dosaggio del farmaco	5
Dispositivo di somministrazione del farmaco	5
Terapia con ossigeno	9
Ventilazione a pressione positiva	9
Procedure mediche e chirurgiche per il trattamento della BPCO	11
Gestire la sua BPCO: Riabilitazione polmonare	12
Gestire la sua BPCO: Disostruzione delle vie aeree	13
Fattori ambientali che influiscono sulla BPCO	14
Condizioni che influiscono sulla gestione della BPCO	15
Abitudini sane per la gestione della BPCO	19
Risorse aggiuntive: Siti web e gruppi social	21
Note	21
Risorse aggiuntive: Diario dei farmaci	22
Il piano di azione personalizzato per la BPCO	24



Questa traduzione di Guides to better living della COPD Foundation è stata sponsorizzata da AstraZeneca.

COS'È LA BPCO?

La broncopneumopatia cronica ostruttiva (COPD) è una patologia polmonare che è possibile trattare. Con la BPCO si possono avere sintomi quali respiro affannoso, tosse con o senza muco, costrizione toracica e bassi livelli di ossigeno. Convivere con la BPCO può essere difficile, ma con il giusto piano di trattamento e gestione, si può vivere una vita più sana e felice.

Ad oggi, la BPCO non è curabile, ma COPD Foundation sta lavorando per renderla tale!

FARMACI PER PERSONE AFFETTE DA BPCO

Il suo medico curante può prescrivere farmaci per la sua BPCO. Possono essere sotto forma di inalatori, pillole o trattamenti di nebulizzazione. Sono tante le possibilità di trattamento. Alcune più comuni includono:

Broncodilatatori a breve durata d'azione: Questi farmaci vengono somministrati mediante un inalatore o un nebulizzatore e raggiungono i polmoni attraverso la respirazione. I broncodilatatori a breve durata d'azione agiscono rilassando i muscoli dei polmoni per aiutare a respirare più facilmente. Si tratta di farmaci che agiscono molto rapidamente per alleviare il respiro affannoso.

Broncodilatatori a lunga durata d'azione: Questi farmaci vengono somministrati mediante un inalatore e raggiungono i polmoni attraverso la respirazione. Sono simili ai broncodilatatori a breve durata d'azione in quanto rilassano il muscolo che circonda le vie aeree dei polmoni, alleviando il respiro affannoso. I broncodilatatori a lunga durata d'azione non agiscono rapidamente. Devono essere utilizzati su base giornaliera, una o due volte al giorno, secondo la prescrizione medica, per aiutare a prevenire i sintomi della BPCO.

Per chi la assiste (caregiver): È utile avere una copia dell'elenco dei farmaci della persona assistita in caso di emergenza. Inserire informazioni quali nome, dosaggio, momento del giorno in cui deve essere somministrato il farmaco, e altri importanti dettagli. E' possibile trovare un esempio di diario dei farmaci a pag. 22 di questo opuscolo.

Corticosteroidi per inalazione: Questi farmaci vengono somministrati con un inalatore o un nebulizzatore e raggiungono i polmoni attraverso la respirazione. I corticosteroidi per inalazione agiscono riducendo l'infiammazione nei polmoni. Si tratta di farmaci che non agiscono rapidamente. Devono essere somministrati giornalmente, una o due volte, secondo la prescrizione medica. Potrebbe non avvertire variazioni nei sintomi fino a quando non li avrà utilizzati per diversi giorni o settimane.

Corticosteroidi sistemici: Questi farmaci vengono somministrati per bocca sotto forma di pillole o per via endovenosa (EV) su braccio, mano o altra parte del corpo. Si tratta di farmaci utilizzati per ridurre l'edema polmonare. Si utilizzano per brevi periodi di tempo durante le riacutizzazioni della BPCO (esacerbazioni).

Antibiotici: Questi farmaci vengono somministrati per bocca sotto forma di pillole o per via endovenosa su braccio, mano o altra parte del corpo. Tali medicinali sono utilizzati per curare infezioni causate da batteri. Non agiscono sulle malattie virali.

Si assicuri di avere sempre una scorta di farmaci per la BPCO in modo da non restare mai senza. Sarebbe utile rifornire la scorta almeno alcuni giorni prima del bisogno.

Superare le sfide dei farmaci

A volte si potrebbero avere problemi con i farmaci per la BPCO. Parliamo dei più comuni:

Effetti collaterali

Se si verificano effetti collaterali legati ai farmaci, ne parli con il suo medico. Alcuni farmaci, come i broncodilatatori, possono provocare nervosismo o agitazione. I corticosteroidi per via inalatoria possono causare afte o infezioni fungine nella bocca o nella gola.

È importante sciacquare la bocca con acqua e fare gargarismi dopo ogni dose del farmaco corticosteroide per inalazione. Ciò può essere utile per prevenire infezioni fungine nella bocca.



Se gli effetti collaterali continuano, ne parli con il suo medico per avere indicazioni su come procedere.



Il suo medico potrà cambiare il dosaggio, il tipo o il dispositivo di somministrazione del farmaco per alleviare gli effetti collaterali. Potrà anche prescrivere un farmaco antifungino se ha un'infezione da afta dovuta ai corticosteroidi per inalazione.



Ricordi di prendere i suoi farmaci ogni giorno

Prendere i farmaci regolarmente ogni giorno senza saltare le dosi è il miglior modo di mantenersi in salute. Può essere difficile ricordarsi di prendere i farmaci, ma ci sono delle strategie che possono aiutarla quali:

- Lasciare il farmaco sul comodino
- Impostare dei promemoria sullo smartphone o sul calendario
- Scaricare una copia gratuita di "Il mio piano d'azione contro la BPCO" dal link copdf.co/my-copd-action-plan

"Il mio piano d'azione contro la BPCO" può aiutarla a tenere traccia dei suoi farmaci e sintomi e dirle quando si deve agire per evitare una riacutizzazione. Compili il piano con il suo medico e lo tenga sempre a portata di mano. Segua le indicazioni di "Il mio piano d'azione contro la BPCO" ogni giorno, nei giorni buoni e in quelli cattivi. Per saperne di più su come evitare le riacutizzazioni, consulti la Guida alle esacerbazioni della COPD Foundation al link copdf.co/guides.

Per il familiare che assiste (caregiver) : Se la persona ha problemi nel ricordare di prendere i farmaci, preparate insieme un piano per aiutarla a ricordare. Può essere utile controllare regolarmente la persona cara per assicurarsi che assuma i farmaci in modo corretto e puntuale e per individuare eventuali problemi.

TROVARE IL GIUSTO DOSAGGIO DEL FARMACO

I farmaci per la BPCO sono utilizzati per ottenere un miglioramento dei sintomi, ma non tutti i farmaci agiscono bene in tutti i pazienti. Se assume farmaci per la BPCO da alcune settimane e non vede alcun miglioramento, ne parli con il suo medico. Alcune persone affette da BCPO hanno bisogno di farmaci diversi in diversi periodi dell'anno. Ad esempio, se nota un peggioramento dei sintomi con tempo caldo o umido, il suo medico può valutare se è il caso di cambiare il farmaco o la dose. È normale che l'elenco di farmaci contro la BPCO cambi periodicamente.



DISPOSITIVI DI SOMMINISTRAZIONE DEI FARMACI

Tutti i farmaci devono essere presi correttamente per poter ridurre i sintomi e migliorare la respirazione. È importante conoscere qual è il modo corretto di utilizzare i suoi inalatori e nebulizzatori. Parliamo delle varie tipologie e di come utilizzarle in modo corretto.

Tipi di inalatori

Inalatori predosati (MDI) Questo tipo di inalatori sembrano simili ma possono essere utilizzati in maniera diversa. Ad esempio, molti di questi inalatori rilasciano una "boccata" di farmaco quando si preme sulla bombola. Altri inalatori MDI sono azionati dal respiro. Ciò significa che non rilasciano una boccata finché non si inspira. Molti inalatori MDI devono essere utilizzati con un distanziatore o una camera di contenimento. I distanziatori aiutano a trattenere la boccata di farmaco mentre inspira lentamente. Ciò aiuta a distribuire il farmaco in profondità nei polmoni. Chieda al medico se ha bisogno di utilizzare un distanziatore con il suo inalatore.

Inalatori a nebbia morbida (SMI): Gli inalatori a nebbia morbida rilasciano una boccata di farmaco come gli inalatori MDI, ma il farmaco esce più lentamente dall'inalatore. Quando si utilizza un inalatore SMI, si deve inspirare lentamente e profondamente.

Inalatori a polvere secca (DPI): Gli inalatori a polvere secca non rilasciano boccate di farmaco come gli inalatori MDI. Il farmaco all'interno dell'inalatore DPI è una polvere fine. Quando utilizza un inalatore DPI, deve inspirare in modo forte e costante.



Tipi di nebulizzatori

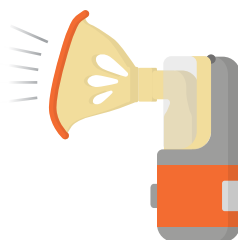
Molti farmaci per la BPCO sono disponibili per somministrazione inalatoria, altri sono disponibili anche per somministrazione con nebulizzatore. È necessaria una prescrizione medica per acquistare un nebulizzatore presso aziende di assistenza domiciliare e farmacie.

Esistono vari tipi di nebulizzatori per uso domestico. I tipi più comuni includono:

Jet: Questo tipo di nebulizzatore crea uno spruzzo sottile di farmaco con l'aiuto di un compressore d'aria. Alcuni nebulizzatori jet sono azionati dal respiro. Ciò significa che lo spruzzo viene fuori solo quando si inspira.



A ultrasuoni: Questo tipo di nebulizzatore crea uno spruzzo sottile di farmaco utilizzando onde sonore ultrasoniche.



A membrana vibrante: Questo tipo di nebulizzatore è portatile. Può portare con sé questo tipo di nebulizzatore portatile quando viaggia. Alcuni farmaci non possono essere utilizzati con i nebulizzatori a membrana vibrante.



Legga le istruzioni del produttore per assicurarsi di utilizzare correttamente il suo nebulizzatore. Per ulteriori informazioni sui diversi tipi di inalatori e nebulizzatori e per sapere come utilizzarli correttamente guardi le serie video COPD Foundation's Educational al link <https://copdf.co/videos>.

Alcuni nebulizzatori possono connettersi allo smartphone o ad altro dispositivo. Questi "nebulizzatori smart" possono monitorare il suo trattamento, ricordarle di fare i suoi trattamenti e altro ancora.

Superare le sfide dei dispositivi di somministrazione

Per trovare il dispositivo di somministrazione giusto per il suo farmaco ci vuole del tempo. Potrebbe scoprire che un particolare dispositivo è scomodo o troppo difficile da usare (ad esempio, le persone affette da artrite possono avere difficoltà a premere sugli inalatori MDI per rilasciare la boccata di farmaco). Il medico può cambiare il suo farmaco per un tipo diverso di trattamento con inalatore o nebulizzatore che sia più facile da utilizzare.

I cambiamenti di farmaco o di trattamento fanno parte del trattamento della BPCO. Non ci si deve allarmare se il medico suggerisce un cambiamento di farmaco o di dispositivo di somministrazione. A volte, è necessario fare dei cambiamenti in modo da poter gestire meglio i sintomi della BPCO. Se nota effetti collaterali legati ai farmaci— per qualsiasi motivo— ne parli con il suo medico. Lei e il suo medico siete dei partner nella cura.

TERAPIA CON OSSIGENO

Alcune persone affette da BCPO possono avere bassi livelli di ossigeno e hanno bisogno di avere ossigeno supplementare. Alcune persone utilizzano l'ossigenoterapia per tutto il tempo, mentre altri la utilizzano solo durante il sonno o lo svolgimento di determinate attività.

Se ha bisogno di ossigenoterapia, il suo medico lavorerà insieme a lei per decidere quale tipo di dispositivo per la somministrazione di ossigeno sia più adatto. Per ulteriori informazioni sull'ossigeno supplementare, i dispositivi di somministrazione, i consigli di sicurezza e altro, visitare il sito web della COPD Foundation website all'indirizzo copdf.co/oxygen-therapy.

VENTILAZIONE A PRESSIONE POSITIVA

Se la respirazione non è sufficiente a soddisfare le esigenze dell'organismo o se si soffre di altri disturbi come l'apnea ostruttiva del sonno, potrebbe essere necessario ricorrere alla ventilazione a pressione positiva. Vediamo quali sono i vari tipi.

Pressione positiva continua delle vie aeree (CPAP)

In questa terapia, un macchinario eroga una pressione ai polmoni attraverso una mascherina che si adatta perfettamente al viso o al naso. La CPAP aiuta a gonfiare i polmoni e a ridurre il lavoro di respirazione. In genere, la CPAP viene utilizzata per trattare l'apnea ostruttiva del sonno, una condizione comune nelle persone affette da BPCO. La CPAP può essere utilizzata di giorno o di notte.



Pressione positiva bilivello delle vie aeree (BiPAP)

Questa terapia, come la CPAP, fornisce una pressione ai polmoni attraverso una mascherina aderente. Tuttavia, la ventilazione bilivello fornisce due diversi livelli di pressione, mentre la CPAP ne fornisce solo uno. La ventilazione bilivello può essere utilizzata durante le riacutizzazioni della BPCO per migliorare la respirazione e ridurre i livelli di anidride carbonica nel sangue. La ventilazione bilivello e la CPAP possono essere utilizzate con o senza ossigenoterapia.

Ventilazione non invasiva (NIV)

Nella ventilazione non invasiva, una macchina aiuta a respirare distribuendo aria e ossigeno ai polmoni mediante una mascherina aderente. La NIV viene spesso utilizzata temporaneamente quando si respira con molta fatica. Differisce dalla CPAP e dalla BiPAP in quanto si sostituisce alla respirazione. Assicura che il respiro sia sufficientemente profondo da consentire l'assunzione di ossigeno e l'espirazione di anidride carbonica.

Per il familiare che assiste (caregiver) : Se la persona cara ha difficoltà nell'utilizzo della mascherina di ventilazione a pressione positiva, provare prima di tutto a regolare l'aderenza della mascherina. Se la regolazione della mascherina non basta, si consiglia di consultare il medico. Possono esserci altri tipi di mascherine che si adattano in modo più confortevole.

PROCEDURE MEDICHE E CHIRURGICHE PER IL TRATTAMENTO DELLA BPCO

Esistono delle procedure mediche che possono aiutare le persone affette dalla BPCO, ad esempio:

La riduzione broncoscopica del volume polmonare (BLVR): In tale procedura, un dispositivo medico chiamato broncoscopio viene utilizzato per posizionare delle valvole unidirezionali nei polmoni. Queste valvole aiutano a eliminare l'aria dalle parti dei polmoni che non funzionano bene. In questo modo, le parti più sane dei polmoni funzioneranno meglio. Questa procedura, che non richiede un intervento chirurgico, è adatta alle persone affette da enfisema grave e da mancanza di respiro che compromette la qualità della vita.

La chirurgia di riduzione del volume polmonare (LVRS): In questa procedura, le parti dei polmoni danneggiate vengono rimosse chirurgicamente. In questo modo, le parti più sane dei polmoni funzioneranno meglio. Questo tipo di intervento chirurgico è adatto a quelle persone affette da enfisema che non traggono beneficio dal trattamento tradizionale contro la BPCO.

La chirurgia del trapianto di polmoni: In questa procedura, i polmoni gravemente danneggiati vengono sostituiti con polmoni sani provenienti da un donatore di organi. Questo tipo di chirurgia è adatta alle persone affette da BPCO che hanno gravi danni polmonari.

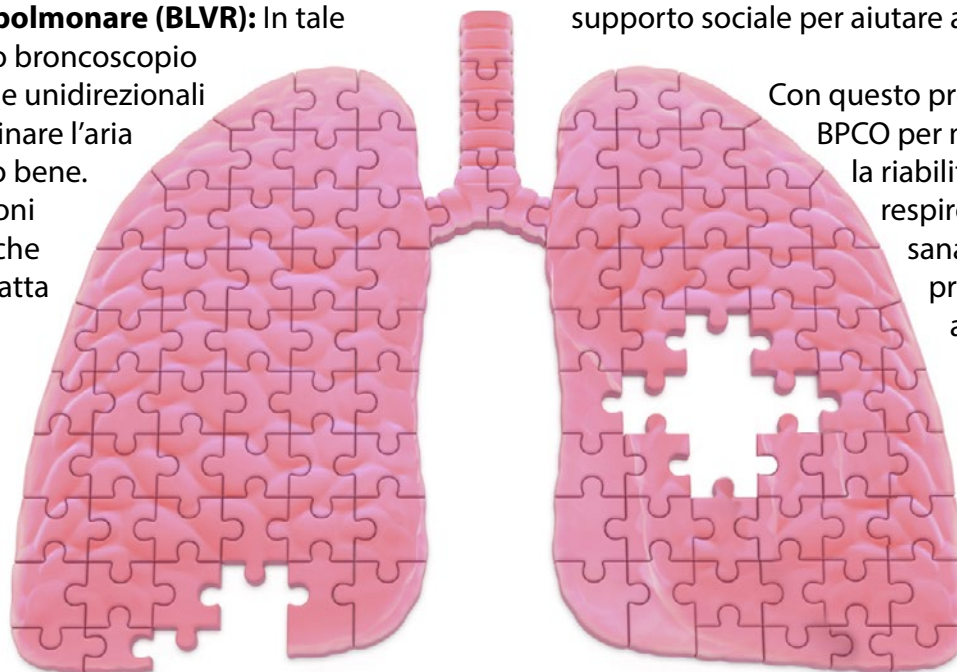
Il suo medico potrà dirle quale di queste procedure è adatta al suo caso.

Per il familiare che assiste: Se la persona cara si sottopone a procedure mediche o interventi chirurgici per trattare la BPCO, potrebbe avere bisogno di un aiuto supplementare a casa. La aiuti a prepararsi a questi cambiamenti prima che vengano messe in atto le procedure, in modo che il recupero sia più facile.

GESTIRE LA SUA BPCO: RIABILITAZIONE POLMONARE

Molte persone affette da BPCO possono trarre beneficio da un programma di riabilitazione polmonare. La riabilitazione polmonare è un programma sanitario che comprende esercizio fisico, educazione e supporto sociale per aiutare a migliorare i sintomi della BPCO.

Con questo programma imparerà a gestire i sintomi della BPCO per migliorare la sua resistenza generale. Con la riabilitazione polmonare, diventerà più forte, respirerà più facilmente e vivrà una vita più sana. Come ha affermato un partecipante al programma, "La riabilitazione polmonare ha avuto l'impatto più significativo nella mia vita. Sono passato dallo stare seduto sul divano in attesa di esalare l'ultimo respiro a camminare per 30 minuti".



Per ulteriori informazioni sui programmi di riabilitazione polmonare consultare il sito della COPD Foundation's al link <http://copdf.co/PulmonaryRehab> o la pagina del progetto CIRCLES al link <https://copdf.co/circles>.



GESTIRE LA SUA BPCO: DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE

Molte persone affette da BPCO hanno tosse con muco. Talvolta è difficile eliminare il muco dai polmoni. Gli esercizi e i dispositivi per la disostruzione delle vie aeree possono aiutare a spezzare il muco in modo da rendere più facile espellerlo con la tosse. Alcuni metodi e dispositivi comuni per la disostruzione delle vie aeree includono:

La terapia PEP (Pressione Espiratoria Positiva) : In questo trattamento si espira in un piccolo dispositivo portatile che vibra durante l'espirazione. Le vibrazioni aiutano a rompere il muco nei polmoni. Sebbene molte persone trovino questi dispositivi utili, potrebbero essere troppo difficili da usare durante una riacutizzazione. Se nota che con il dispositivo PEP è difficile respirare o se sente il fiato corto, smetta di usarlo e contatti il medico.

Tosse con tecniche di espirazione forzata (HUFF): Questa tecnica di tosse può aiutare a tossire in modo più efficace. Per tossire, si fanno respiri profondi e si tossisce usando i muscoli dello stomaco. Un colpo di tosse sembra un suono del tipo "ha ha ha". La tosse con tecniche di espirazione forzata può essere più efficace se si fanno dei respiri lenti e profondi prima di cercare di tossire.

Per il familiare che assiste: Se la persona cara ha difficoltà ad espellere il muco, potete aiutarlo picchiando delicatamente il petto e la parte superiore della schiena con una mano a coppa. Questo può aiutare a rompere il muco in modo che possa essere espulso più facilmente con la tosse.

FATTORI AMBIENTALI CHE INFLUISCONO SULLA BPCO

Sono molti i fattori che possono influenzare la gestione dei sintomi della BPCO. Spesso i cambiamenti ambientali possono causare un peggioramento dei sintomi della BPCO. Questi fattori ambientali includono:

Fumo e fumo passivo: Tutti i tipi di fumo possono fare peggiorare i sintomi della BPCO. Non permetta che altre persone fumino intorno a lei e tenga le finestre chiuse se i vicini stanno bruciando foglie, legna o altro tipo di rifiuti da giardino. Se lei fuma, prepari un piano per smettere. Possono essere necessari diversi tentativi per riuscire a smettere di fumare. Per saperne di più, consultare l'opuscolo "Impact of Smoking" della Fondazione al seguente link <https://copdf.co/3qr4ZxB>.

Tempo: I cambiamenti climatici e le temperature estreme possono influire sulla BPCO. Eviti di stare all'aperto durante le giornate calde e umide. Anche il freddo può influire sulla respirazione. Consideri la possibilità di indossare una sciarpa o una mascherina sul viso quando è all'aperto in inverno.

Inquinamento atmosferico: Fattori come l'ozono e l'inquinamento atmosferico possono influire sulla qualità dell'aria e peggiorare i sintomi della BPCO. La qualità dell'aria nella sua zona è spesso inclusa nel bollettino meteorologico locale. È possibile trovare queste informazioni anche nelle app meteo per smartphone. Se viaggia in automobile, eviti il traffico delle ore di punta e le autostrade trafficate. Tenga chiusi i finestrini di casa e dell'automobile nei periodi di forte inquinamento e utilizzi un condizionatore o un depuratore d'aria, se ne possiede uno.

Per il familiare che assiste: È importante aiutare la persona cara a evitare il fumo e le sostanze irritanti che possono peggiorare la BPCO. Se lei fuma, non lo faccia vicino alla persona cara.

CONDIZIONI CHE POSSONO INFLUIRE SULLA GESTIONE DELLA BPCO

I cambiamenti ambientali non sono gli unici fattori che possono influire sulla BPCO. Alcune condizioni di salute possono rendere più difficile la gestione della BPCO. Scopriamo di più su queste condizioni e su come possono influire sulla BPCO.

Condizioni mediche e patologie concomitanti

Le persone affette da BPCO spesso presentano altre condizioni di salute che possono influire sulla loro respirazione. Queste condizioni sono chiamate patologie concomitanti. Alcuni esempi di patologie concomitanti con la BPCO:

Allergie: Una reazione allergica si verifica quando il corpo reagisce in modo eccessivo alle sostanze presenti nell'ambiente. L'organismo reagisce provocando infiammazione, prurito agli occhi, naso che cola e altri sintomi. Se le allergie stagionali non sono controllate, possono fare peggiorare i sintomi della BPCO.

Per il familiare che assiste: Se la persona cara russa, respira rumorosamente durante il sonno o sembra che smetta di respirare durante il sonno, deve essere valutata da un medico. Spesso il partner o il coniuge sono i primi a notare un potenziale problema del sonno nella persona amata.

Apnea ostruttiva del sonno (OSA): In questa condizione, le vie aeree si ostruiscono durante il sonno. Ci si può svegliare con mal di testa, avere sonnolenza durante il giorno o russare rumorosamente. Il medico curante può suggerire un test del sonno durante il quale la respirazione viene monitorata durante il sonno. Se il test dimostra che si è affetti da OSA, potrebbe essere necessario utilizzare una macchina CPAP durante il sonno. L'OSA, se non trattata, può causare gravi effetti sulla salute.

Malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE):

In questa patologia, l'acido dello stomaco risale verso l'esofago, causando bruciore di stomaco, indigestione o altri sintomi legati allo stomaco. La MRGE può influire sulla BPCO perché gli acidi dello stomaco irritano i polmoni. Ciò provoca una maggiore frequenza della BPCO.

Condizioni mediche e patologie concomitanti

Diabete: In questa patologia, il corpo presenta livelli anomali di zucchero nel sangue. L'eccesso di zucchero nel sangue può causare gravi effetti sulla salute e danni agli organi. Spesso le persone affette da diabete non presentano sintomi. Svolga i controlli e gli screening annuali per verificare se è a rischio di patologie come il diabete.

Obesità: Le persone in sovrappeso o obese sono a rischio di diverse condizioni di salute gravi. Preparare un piano con il suo medico curante per raggiungere un peso più sano può includere modifiche alla dieta o l'aggiunta di più attività fisica nella sua routine quotidiana.

Insufficienza cardiaca congestizia (ICC): In questa patologia, il cuore ha difficoltà a pompare una quantità sufficiente di sangue e ossigeno al corpo. Ciò può causare una sensazione di mancanza di fiato. I sintomi della ICC e della BPCO possono talvolta essere simili, per cui è importante rivolgersi al proprio medico curante in caso di nuovi episodi di mancanza di respiro o di peggioramento.

Osteoporosi: In questa patologia, le ossa si indeboliscono e diventano meno dense. L'osteoporosi può essere causata dall'età, dalla genetica, dalla corporatura e dall'assunzione di dosi elevate di corticosteroidi orali per lunghi periodi di tempo. In caso di osteoporosi, sono disponibili trattamenti per migliorare la forza delle ossa.

Se le sue sensazioni la opprimono o influenzano le sue attività quotidiane, ne parli con il medico curante o con uno specialista di salute mentale. Questi professionisti possono fornire gli strumenti necessari per affrontare la sua condizione.

Ansia e depressione: Convivere con la BPCO può far sentire stanchi, stressati, arrabbiati e sopraffatti. Sono sensazioni normali. Può essere utile parlare con un amico fidato, un familiare o un consulente. Se sente ansia o ha il fiato corto, provi a fare esercizi di rilassamento e tecniche di respirazione come la respirazione a labbra chiuse. Per ulteriori informazioni su come reagire alla BPCO consulti la pagina web della COPD Foundation al link <http://copdf.co/copingwithcopd>. Può trovare anche idee e supporto da altre persone affette da BPCO sulla comunità online della COPD Foundation, COPD360social, al link copdf.co/360social.

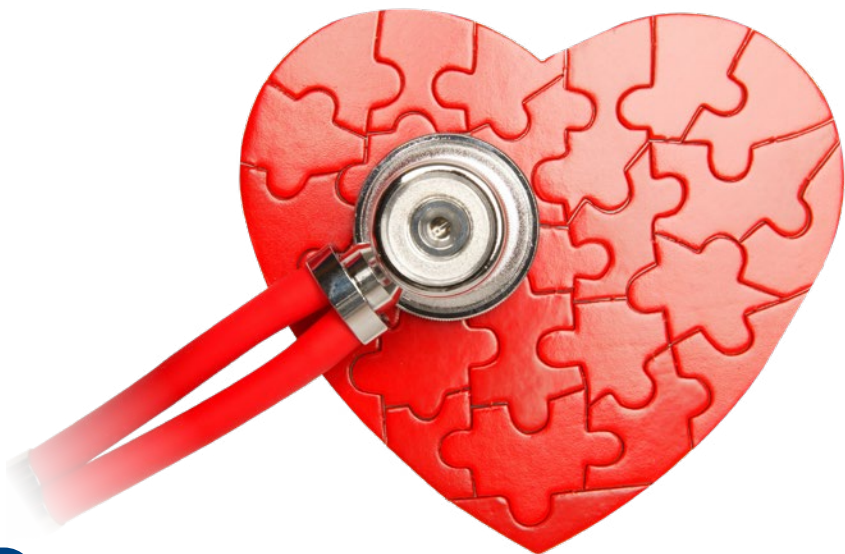


ABITUDINI SANE PER LA GESTIONE DELLA BPCO

In questo opuscolo abbiamo parlato di molti fattori e condizioni che possono causare riacutizzazioni della BPCO. Ma l'individuazione degli elementi che peggiorano la BPCO è solo un tassello del puzzle nella gestione della BPCO. È importante anche sviluppare abitudini sane che possano aiutare a gestire la BPCO, ad esempio:

- Visite di controllo:** Fare regolari visite di controllo—almeno una volta all'anno—per assicurarsi di non avere problemi di salute. Le visite mediche possono includere:
- Test spirometrici ogni due anni
 - Controllo del peso e discussione sull'alimentazione
 - Creazione o revisione del Mio piano d'azione contro la BPCO
 - Regolazione dei dispositivi di somministrazione o del dosaggio dei farmaci
 - Vaccinazioni importanti come il vaccino antinfluenzale, il vaccino contro la polmonite e i vaccini COVID-19

Durante le visite di controllo, potrà discutere anche di altri problemi che potrebbero influire sulla sua vita quotidiana, come la capacità di lavorare, i problemi di intimità, i cambiamenti nella vita sociale e l'incontinenza. Ogni tassello della gestione della BPCO è importante, anche se al momento sembra un problema di poco conto (o scomodo).



Se i sintomi sono fastidiosi o imbarazzanti e non si sente a suo agio a parlarne di persona, prenda in considerazione la possibilità di inviare un messaggio attraverso il portale online del suo medico, se disponibile.

Rimanere in attività e mangiare bene: È importante che le persone affette da BPCO mangino cibi sani e si mantengano attive. Non è necessario iscriversi in palestra o sollevare pesi pesanti per essere attivi e migliorare la respirazione. Semplici attività, come fare qualche piccola passeggiata ogni giorno, possono ridurre la mancanza di respiro e aumentare la resistenza.

COPD Foundation offre un programma che la aiuterà ad aumentare la sua resistenza e ad imparare a suonare l'armonica—senza bisogno di alcuna esperienza musicale precedente! Il programma "Harmonicas for Health®" (L'armonica per la salute) è un modo divertente e coinvolgente per praticare le tecniche di respirazione mentre si fa musica e si entra in contatto con altre persone che convivono con la BPCO. Per saperne di più su questo programma vada sul sito www.harmonicasforhealth.com e si unisca al sempre crescente numero di suonatori di armonica in tutto il mondo. Verifichi sempre con la sua equipe medica prima di iniziare nuove attività o esercizio fisico.

Anche se la gestione della BPCO può essere a volte impegnativa, oggi si può fare qualcosa per migliorare i sintomi e vivere bene con questa patologia. Mangiare cibi nutrienti, mantenersi attivi e assumere correttamente i farmaci sono tutti tasselli importanti del puzzle della gestione della BPCO. Con il giusto piano di trattamento, potrà vivere una vita più sana con la BPCO.

Per il familiare che assiste: Consideri la possibilità di accompagnare la persona cara alle visite e agli esami medici. Può essere molto utile avere con sé qualcuno che prenda appunti, faccia domande e scriva le istruzioni. Può trovare la sezione note a pagina 21 di questo opuscolo.

RISORSE AGGIUNTIVE: SITI WEB E GRUPPI SOCIAL

Per ulteriori informazioni su come gestire la sua BPCO consultare il sito web della COPD Foundation al link: <http://www.copdfoundation.org>.

Per avere copie elettroniche gratuite di opuscoli, volantini informativi e altri strumenti visitare la Foundation's Downloads Library al link: <http://copdf.co/education-materials>.

Si colleghi con altre persone: COPD360social, la nostra comunità online, è un posto per condividere pensieri e idee, fare domande e comunicare con persone con i suoi stessi problemi e con esperti. Per unirsi a questa comunità gratuita di oltre 55.000 persone visitare: <http://www.copd360social.org>.

[Si unisca alla rete di ricerca sulla BPCO \(COPD Patient-Powered Research Network, PPRN\)](#): COPD Patient-Powered Research Network è il registro online della COPD Foundation che raccoglie le persone affette da BPCO e quelle che segnalano fattori che le pongono ad un rischio maggiore di BPCO, che hanno acconsentito ad essere contattate in merito a studi per i quali potrebbero essere idonee e a compilare sondaggi sulla loro salute e sulla loro esperienza di convivenza con la BPCO.

Diventi un sostenitore: racconti la sua storia, aumenti la consapevolezza dei bisogni della comunità della BPCO e contribuisca a far sì che la vostra voce venga ascoltata. Visitare il sito web della COPD Foundation per saperne di più o inviare una mail a: statecaptains@copdfoundation.org.

NOTE

Allergie ai farmaci

Altri farmaci

Farmaci per la BPCO

Vaccini

Vaccino:	Data/e:
Anti-Pneumococco	
Febbre	
COVID-19	
Produttore:	
Pertosse	
Herpes Zoster	

Registro dei farmaci per:

Nome

Data



RISORSE AGGIUNTIVE: DIARIO DEI FARMACI

I diari dei farmaci possono essere utili per organizzare le informazioni sui farmaci e condividerle con gli altri. Compili il suo diario, lo ritagli e lo porti con sé.

Solo per uso personale. Autorizzazione necessaria per qualsiasi altro uso.

Suo Nome: _____ Data: _____

Nome del suo medico: _____ Telefono: _____

Contatto in caso di emergenza: _____ Telefono: _____

COPD360

action

www.copd360social.org

Compili la parte sottostante. Alle visite mediche porti con sé tutti i suoi farmaci e gli inalatori insieme ad un elenco completo. Pensi alla sua capacità di svolgere queste attività in una tipica giornata "verde". Metta un segno di spunta in ogni colonna. Nell'ultima colonna (vuota) scriva un'attività che vorrebbe poter svolgere di nuovo. Spunti la casella sottostante per indicare quanto sia difficile svolgere ora quell'attività. Condividi questo obiettivo con l'equipe sanitaria e con la sua famiglia.

	PULIZIA	RIFARE IL LETTO	LAVARMI I DENTI	FARE IL BAGNO/LA DOCCIA	CAMMINARE	SALIRE LE SCALE	LAVORARE	DORMIRE	FARE ESERCIZIO FISICO	CUCINARE
Riesco a farlo										
Riesco a farlo con minime limitazioni										
Faccio fatica a farlo										
Non riesco a farlo										

Istruzioni: Collabori con il suo medico per completare questa sezione sui farmaci speciali da usare nei giorni Gialli e Rossi.

I miei giorni Verdi

Un giorno normale per me

- ☐ Il respiro è normale
- ☐ La tosse e il muco sono normali
- ☐ Il sonno è normale
- ☐ L'alimentazione e l'appetito sono normali
- ☐ Il livello di attività è normale

I miei giorni Gialli

Una brutta giornata per me

- ☐ Ho qualche linea di febbre che non passa
- ☐ Ho aumentato l'uso di farmaci di soccorso senza trovare sollievo
- ☐ Ho notato un cambiamento nel colore, nello spessore, nell'odore o nella quantità del muco
- ☐ Sento più stanchezza del solito o ho difficoltà a dormire
- ☐ Ho un nuovo o maggiore gonfiore alle caviglie
- ☐ Ho un respiro più affannoso del solito
- ☐ Ho la sensazione di aver preso un raffreddore

I miei giorni Rossi

Una brutta giornata in cui ho bisogno di aiuto subito

- ☐ Ho disorientamento, confusione o farfugliamento della voce
- ☐ Ho un respiro molto affannoso o dolore al petto
- ☐ Ho un colorito blu intorno alle labbra o alle dita
- ☐ Tossisco sangue

Piano d'azione

- ☐ Assumerò tutti i farmaci come prescritto
- ☐ Rispetterò gli appuntamenti medici di routine
- ☐ Utilizzerò l'ossigeno come prescritto
- ☐ Farò esercizio fisico e mangerò in modo regolare
- ☐ Eviterò tutte le sostanze irritanti che possono essere inalate e i giorni di aria cattiva.
- ☐ Aggiornero il mio piano d'azione contro la BPCO ogni 6 mesi.

Piano d'azione

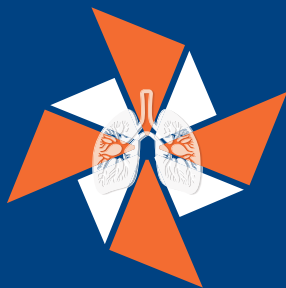
- ☐ Limito la mia attività e userò la respirazione a labbra chiuse
- ☐ Assumerò regolarmente i farmaci come prescritto
- ☐ Riferirò questi cambiamenti al mio medico oggi stesso
- ☐ Inizierò a prendere farmaci speciali* concordati con il mio medico, tra cui: _____
- _____
- _____

Piano d'azione

- ☐ Chiamerò subito il 911
- ☐ Inizierò a prendere i seguenti farmaci speciali*:
- _____
- _____

* Se i sintomi non migliorano entro un giorno dall'assunzione dei farmaci speciali, consultare il medico. Il contenuto di "Il mio piano d'azione contro la BPCO" ha uno scopo puramente informativo e non intende sostituire la consulenza medica professionale, la diagnosi o il trattamento. Prossimo aggiornamento _____

Il mio piano d'azione contro la BPCO può essere utilizzato quotidianamente e dovrebbe essere aggiornato ogni 6 mesi.



COPD

FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

**COPD360 Linea di supporto alla comunità:
1-866-316-COPD (2673)**

**Linea di informazioni sulle: bronchiectasi e sulla malattia
polmonale da NTM:
1-833-411-LUNG (5864)**

**Questa guida è stata revisionata dai membri del team di revisione
COPD Foundation Guides for Better Living**

**La Fondazione BPCO desidera ringraziare Annalisa Gebbia, AstraZeneca per
la sua competenza nella traduzione di questo materiale educativo.**