

## Suggerimenti

Se fumasse e volesse smettere, ne parli con una persona di fiducia oppure cerchi un sostegno professionale. Chieda raggugli alla Sua équipe curante riguardo ad offerte supplementari.

## Cortometraggi sulla gestione dell'affanno respiratorio

Esistono diversi esercizi e diverse tecniche che aiutano a gestire l'affanno respiratorio. Quattro cortometraggi in tedesco e in francese Le potranno essere utili nell'apprendimento o nell'esecuzione delle tecniche di respirazione e sono reperibili al seguente «link» :

<https://goo.gl/Ndojj9>



In collaborazione con:



Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



## Affanno respiratorio (dispnea)

### Buono a sapersi

L'affanno respiratorio (o dispnea) è la sensazione di non avere fiato a sufficienza. Spesso l'affanno respiratorio viene anche descritto come un senso di oppressione o di soffocamento. Può presentarsi sia in caso di affaticamento sia quando si è tranquilli, quando si sta seduti, in piedi o anche quando ci si trova sdraiati. Ha perlopiù effetti negativi sull'attività fisica, sull'alimentazione e sul sonno.

L'affanno respiratorio può provocare ansia o irrequietudine e aumentare la sensibilità al dolore. Viceversa, è anche possibile che i dolori e l'ansia aumentino l'affanno.

In base all'intensità dei disturbi può intraprendere misure in grado di ridurre il problema o perlomeno atte a prevenire che questo aumenti.

## Affanno respiratorio (dispnea)

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lieve affanno respiratorio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cerchi di rimanere fisicamente in forma (passeggiate, sport in base alle Sue possibilità) e faccia regolarmente movimento.</li><li>• Cerchi di individuare in quali situazioni si manifesta l'affanno respiratorio e intraprenda le dovute misure preventive (vedi sotto).</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soffre di affanno respiratorio durante la notte e/o durante il giorno</li><li>• Rimane rapidamente senza fiato quando svolge un'attività faticosa come salire le scale, oppure anche in condizioni normali, camminando normalmente in pianura</li><li>• Rimane senza fiato già quando fa sforzi leggeri, per esempio alzandosi dal letto, vestendosi, lavandosi i denti o facendo la doccia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si lasci prescrivere una specifica fisioterapia respiratoria.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Presti attenzione alla Sua postura del corpo e in quali posizioni riesce a respirare meglio.</li><li>◦ Faccia esercizi di respirazione per migliorare la capacità respiratoria.</li><li>◦ Impari la tecnica corretta per non rimanere senza fiato quando sale le scale.</li></ul></li><li>• Utilizzi un ventilatore e arieggi regolarmente i locali. In caso di affanno respiratorio, posizioni il ventilatore verso il Suo viso.</li><li>• Grazie agli esercizi di rilassamento ha la possibilità di alleviare l'affanno respiratorio.</li><li>• Parli con il Suo medico per verificare se sia opportuno effettuare inalazioni e/o assumere medicinali soggetti a prescrizione medica per contrastare il problema.</li><li>• Se Le sono già stati prescritti medicinali di riserva contro l'affanno respiratorio, non esiti ad assumerli.</li><li>• L'affanno respiratorio può provocare un forte stress psicologico sia per Lei sia per i Suoi familiari. Se si verifica uno dei casi citati, cerchi di parlare con la Sua équipe curante.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Affanno respiratorio in situazioni di calma</li><li>• Improvviso, forte affanno respiratorio</li><li>• Rapido peggioramento dei sintomi descritti nella sezione contrassegnata in giallo</li><li>• Manifestazione di attacchi di tosse, espettorazione oppure febbre</li><li>• Prova dolori al petto oppure deve sputare sangue</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si metta in contatto con la Sua équipe curante.</li></ul>