

## Suggerimenti

Se fumasse e volesse smettere, ne parli con una persona di fiducia oppure cerchi un sostegno professionale. Chieda ragguagli 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 :

- «[www.youtube.com/playlist?  
list=PLJhJd78zc1c3RmQq6sWFNIr4bmt9tzHSX»](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJhJd78zc1c3RmQq6sWFNIr4bmt9tzHSX)



In collaborazione con:



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

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



VFSM / Symptom Navi Programm © 2025

## 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>