

Suggerimenti

Se fumasse e volesse smettere, ne parli con una persona di fiducia oppure cerchi un sostegno professionale. Chieda raggiugli 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=PLJhJd78zc1c3RmQq6sWFNlr4bmt9tzHSX»](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJhJd78zc1c3RmQq6sWFNlr4bmt9tzHSX)



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