

TUTTO SULL'ASMA

Guida informativa e pratica dedicata alle famiglie
per la corretta gestione dell'asma

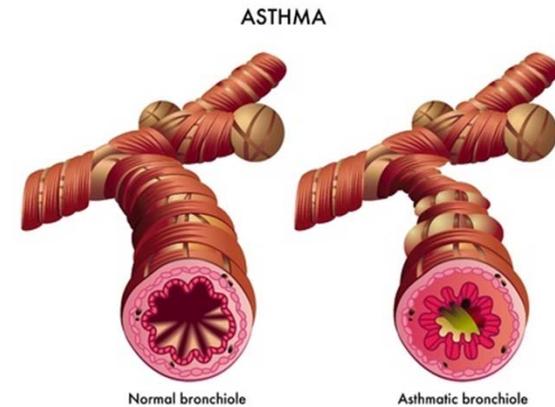


Cos'è l'asma?

L'asma è una **malattia infiammatoria** delle vie respiratorie.

L'infiammazione è, in genere, dovuta ad allergia (acari, pollini, etc): un bambino asmatico ha, pertanto, vie aeree molto sensibili poiché, essendo infiammate, possono reagire in modo esagerato alla presenza di:

- ❖ **stimoli specifici** come ad es. gli allergeni (sostanze che nei soggetti allergici provocano manifestazioni allergiche)
- ❖ **stimoli aspecifici** come le infezioni virali o l'aria fredda o lo sforzo fisico



Cosa sono i *trigger* dell'asma?

Un *trigger* è un qualsiasi stimolo che può scatenare sintomi di asma irritando le vie respiratorie del bambino asmatico che sono molto sensibili perché infiammate.



Come gestire i *trigger* dell'asma?

- ❖ Molti *trigger*, come l'inquinamento, i pollini, l'aria fredda, non sono facili da evitare.
- ❖ Tuttavia utilizzando i farmaci appropriati per l'asma si può ridurre l'infiammazione delle vie aeree e la facilità a reagire a tali stimoli.
- ❖ Utilizzando i farmaci appropriati le vie aeree sono protette e nella maggior parte dei casi i bambini con asma possono condurre una vita normale, giocare all'aria aperta e andare a scuola.



Come riconoscere i *trigger* dell'asma?

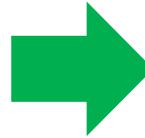
- ❖ Spesso è facile riconoscere i *trigger* che scatenano i sintomi dell'asma in un bambino, ad esempio il contatto con un animale domestico o il fumo di sigaretta.



- ❖ Talvolta però non è così semplice poiché alcuni *trigger*, come i pollini, sono invisibili.
- ❖ Alcuni bambini sono sensibili a diversi *trigger* e possono presentare reazioni ritardate. In questi casi potrebbe essere utile tenere un diario delle attività quotidiane e dei sintomi.

Comuni trigger dell'asma

- ❖ **Raffreddori e virus** possono aumentare il rischio di sintomi asmatici. Anche se ancora non è completamente chiarito il meccanismo alcune ricerche dimostrano che il raffreddore e l'influenza scatenano l'infiammazione nell'organismo e nelle vie aeree.
- ❖ **Acari della polvere**, piccoli animaletti invisibili che vivono nella polvere che si accumula in tappeti, lenzuola, cuscini e suppellettili morbide, che possono aumentare il rischio di asma poiché i loro escrementi contengono sostanze irritanti per le vie aeree.
- ❖ **Animali domestici** o altri animali. I bambini possono essere sensibili al pelo di gatto, cane o cavallo, ma anche di coniglio, topo, criceto, porcellino d'india e uccelli possono peggiorare i sintomi asmatici.
- ❖ **L'esercizio fisico** può scatenare i sintomi di asma in alcuni bambini poiché, respirando dalla bocca, l'aria è più fredda e più secca rispetto a quando si respira dal naso.



Il miglior consiglio

- ✓ Discuti con il tuo Pediatra sull'opportunità di vaccinare ogni anno il bambino contro l'influenza. Il vaccino è sempre consigliato salvo specifici casi da valutare con il Medico.
- ✓ Questi piccoli animaletti si trovano dappertutto e non si possono evitare. La loro carica allergenica può essere ridotta con opportune misure preventive ma il miglior modo per proteggere il bambino con asma è assicurarsi che assuma correttamente le medicine prescritte.
- ✓ Il miglior modo per confermare l'allergia al pelo di un animale è eseguire un Prick Test o un esame del sangue per rilevare la sensibilizzazione allergica.
- ✓ Se un bambino mostra sintomi durante l'esercizio fisico significa che l'asma non è ben controllato e occorre verificare con il Pediatra il trattamento più opportuno e l'eventuale premedicazione con farmaci appropriati da effettuarsi prima dell'attività fisica programmata.

Comuni trigger dell'asma

- ❖ **Il freddo e l'umidità** possono scatenare sintomi asmatici come tosse, sibili, difficoltà a respirare, costrizione al petto.
- ❖ **Il fumo passivo** e quello così detto di «terza mano», cioè quello che si deposita sugli oggetti dei luoghi in cui si fuma e sugli abiti dei fumatori possono scatenare sintomi di asma perché i composti chimici presenti nel fumo di tabacco irritano i polmoni e le vie aeree.
- ❖ Bambini affetti da asma e **allergie alimentari** hanno un rischio sette volte aumentato, rispetto ai bambini asmatici senza allergie alimentari, di sviluppare attacchi di asma che necessitano di essere gestiti al Pronto Soccorso.
- ❖ **Il polline** è una piccola sostanza prodotta da alcuni tipi di alberi ed erbe che viene diffusa nell'aria dagli insetti e dal vento. Circa l'80% dei pazienti con asma mostra disturbi respiratori nasali quali la rinite allergica (detta anche "raffreddore allergico") o rinocongiuntivite allergica se sono coinvolti anche gli occhi.

Il miglior consiglio

- ✓ Coprire naso e bocca con una sciarpa in giornate fredde o umide.
- ✓ Fare ricorso a terapie utili a smettere di fumare raddoppia le possibilità di successo.
- ✓ In caso di coesistenza di allergia alimentare e asma assicurarsi che il proprio bambino riceva una corretta diagnosi di allergia alimentare può essere utile ad evitare l'esposizione al *trigger* alimentare individuato.
- ✓ Chiedi al Pediatra di valutare se il bambino è allergico ai pollini così che, se necessario, possa valutare, anche sulla base del calendario pollinico, i tempi utili all'assunzione dei possa assumere i farmaci raccomandati, due settimane prima dell'inizio della stagione pollinica.

Quali sono i **sintomi** dell'asma?

I comuni sintomi di asma nel bambino sono:

- ❖ Respiro sibilante
- ❖ Respiro corto, difficoltà a respirare
- ❖ Tosse secca stizzosa, continua e/o notturna
- ❖ Difficoltà a fare sforzi (anche il gioco spontaneo)
- ❖ Senso di costrizione al petto (talvolta i bambini riferiscono dolore toracico o addominale)



Cosa è importante **sapere** sull'asma?

✓ L'asma è una **malattia cronica** che dura tutta la vita e per la quale non esiste la cura per la guarigione totale, ma con l'uso regolare dei farmaci è possibile ottenere il controllo dei sintomi e svolgere una vita normale.



✓ I sintomi possono non essere evidenti ma l'**infiammazione delle vie aeree è sempre presente.**

Cosa è importante **sapere** sull'asma?

✓ Se l'asma non è trattata correttamente (sia con le medicine appropriate che con la eliminazione dei fattori di rischio ambientali e comportamentali) può aggravarsi nel tempo e possono accadere attacchi acuti potenzialmente fatali.



✓ La buona notizia è che la maggior parte dei bambini con asma che seguono la terapia in maniera appropriata e che adottano misure di prevenzione adeguate riescono a gestire la loro malattia e a vivere senza sintomi.

Come fare la **diagnosi** di asma?

- ❖ La diagnosi di asma non sempre è facile perché il Pediatra deve considerare la presenza di molti elementi importanti: i sintomi, il loro andamento nel tempo (quando migliorano ed in quali situazioni peggiorano), i risultati delle prove di funzionalità respiratoria.
- ❖ Il Pediatra visiterà il bambino per valutare lo stato di salute generale e i sintomi. A questo scopo potrebbe essere utile compilare un diario dei sintomi.
- ❖ Se il bambino è collaborante (in genere di età maggiore di 5 anni) sarà utile eseguire una spirometria, un esame semplice e indolore, per valutare la funzionalità respiratoria (il bambino viene invitato a soffiare dentro ad un «tubo» per rilevare come funzionano i suoi polmoni).



E' più probabile fare la **diagnosi** di asma...

- ❖ *se....* il bambino lamenta 1 o più dei sintomi tipici (tosse, sibili, difficoltà a respirare, costrizione al petto)
- ❖ *se....* i sintomi tipici:
 - ✓ sono frequenti
 - ✓ peggiorano la notte o nelle prime ore del mattino
 - ✓ si manifestano quando il bambino è esposto ad un determinato stimolo
 - ✓ si manifestano anche quando il bambino non è raffreddato





Perché mio figlio ha l'**asma**?

E' difficile identificare con certezza la causa l'asma.

Tuttavia sappiamo che alcuni bambini sono più suscettibili a sviluppare l'asma:

- ❖ *se....* 1 o entrambi i genitori hanno asma o dermatite atopica o allergie
- ❖ *se....* il bambino ha anche la dermatite atopica o allergie
- ❖ *se....* il bambino ha avuto la bronchiolite da piccolo (una comune infezione respiratoria dell'infanzia)
- ❖ *se....* il bambino è nato prematuro e/o di basso peso



E' importante **sapere** che....

- ❖ Lo stile di vita moderno - *alimentazione, estrema igiene degli ambienti, vivere in ambienti ad elevato livello di inquinamento indoor/outdoor* - può contribuire al maggior rischio di asma.
- ❖ Fumare durante la gravidanza ed esporre i bambini al fumo di sigaretta nei primi anni di vita aumenta il rischio di comparsa dell'asma.



E' possibile fare la **diagnosi** di asma in bambini di età inferiore a 2 anni?

La diagnosi di asma in bambini di età inferiore a 2 anni di vita è difficile perché:

- ❖ Quasi un terzo dei bambini ha un respiro sibilante nei primi anni di vita (in genere dovuto ad infezioni virali)
 - ✓ In gran parte di questi bambini il respiro sibilante scomparirà con la crescita
 - ✓ In una piccola parte di questi bambini il respiro sibilante sarà un segno precoce di asma durante l'infanzia
- ❖ Non è facile valutare la funzione polmonare sotto i 5 anni di età.

Se un bambino di età inferiore a 2 anni ha respiro sibilante dovrà essere seguito nel tempo dal Pediatra che lo aiuterà a gestire i sintomi e valuterà se vi è una diagnosi di asma.

Come si cura l'asma del bambino?

La buona notizia per chi soffre di asma è che esistono molti farmaci per trattarla.



Inizio del trattamento

L'obiettivo del trattamento è raggiungere e mantenere il **controllo dell'asma** per consentire al bambino con asma di:

- ✓ **NON** avere sintomi durante il giorno
- ✓ **NON** avere risvegli notturni
- ✓ **NON** avere necessità di utilizzare farmaci al bisogno
- ✓ **NON** avere attacchi di asma
- ✓ **NON** avere limitazioni allo svolgimento delle normali attività giornaliere (attività scolastica e attività fisica)

Come si cura l'asma del bambino?



Cosa si può fare

I farmaci per l'asma non possono funzionare se non vengono assunti correttamente e nella giusta dose ogni giorno.

Rispondi a queste domande per capire se stai facendo tutto quello che serve

Tuo figlio	Tu
Usa un piano d'azione scritto per la gestione dell'asma aggiornato?	Aiuti tuo figlio a riconoscere cosa può scatenare i sintomi di asma?
E' sottoposto a visita medica specialistica ogni sei mesi?	Osservi tuo figlio mentre assume la terapia inalatoria ogni giorno?
Assume le medicine regolarmente come prescritto?	Fai visitare tuo figlio se noti che assume il farmaco al bisogno più di tre volte a settimana?
Porta sempre con sé il farmaco da usare al bisogno?	Controlli i farmaci in modo tale da richiederne la prescrizione al medico prima che finiscano?

Cosa è importante **sapere** per la corretta cura dell'asma del bambino?

- ❖ Il **Pediatra** prescrive una terapia personalizzata ad ogni paziente in base ai sintomi ed all'età del bambino.
- ❖ Il **Pediatra** deve sempre rivalutare nel tempo la terapia al fine di stabilire gli effetti e decidere le eventuali variazioni necessarie a mantenere il controllo dell'asma.



Quali sono i **farmaci** per la cura dell'asma del bambino?



**Farmaci al bisogno
(broncodilatatore a breve
durata di azione, 4-6 ore,
ad es. il salbutamolo)**

- ✓ In caso di attacco di asma o broncospasmo da attività fisica.
- ✓ Il broncodilatatore a breve durata di azione dà rapidamente sollievo dai sintomi acuti risolvendo il broncospasmo (farmaco al bisogno).

**Farmaci per la terapia di fondo
(cortisone per via inalatoria)**

In alcuni bambini con asma persistente è necessario l'uso di farmaci che riducono l'infiammazione delle vie aeree ed i sintomi connessi all'ostruzione bronchiale.

Farmaci "combinati"

In alcuni bambini con asma persistente è necessario l'uso di farmaci che contengono un broncodilatatore a lunga durata d'azione (12 ore) + un farmaco di fondo (cortisone inalatorio) per prevenire l'infiammazione nel lungo termine.

Quali sono i **farmaci** per la cura dell'asma del bambino?



Farmaco cortisone per bocca

Nel corso di un **ATTACCO** di **ASMA** quando i sintomi non si risolvono dopo una terapia ripetuta con il broncodilatatore a breve durata di azione (farmaco al bisogno) può essere utile la terapia con il cortisone per bocca che aiuta a ridurre l'infiammazione delle vie respiratorie.

Terapie aggiuntive

In alcuni bambini può essere utile l'uso di terapie aggiuntive, come ad esempio gli antileucotrieni.

Cosa **NON** utilizzare per
la cura dell'asma del bambino?



Terapie alternative per la cura dell'asma

Sebbene, navigando su Internet, ci si possa imbattere in numerosi avvisi riguardo terapie alternative per la cura dell'asma, è bene sapere che le terapie alternative **non sono state studiate** tanto quanto le terapie convenzionali.

Non esistono evidenze scientifiche sufficienti riguardo l'efficacia e la sicurezza delle terapie alternative.

Come funzionano i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



- ❖ Il farmaco da utilizzare al bisogno (attacco di asma o broncospasmo da attività fisica) è il SALBUTAMOLO

ATTENZIONE!!! Se il bambino usa frequentemente il Salbutamolo significa che il suo Asma non è controllato!!!

- ❖ Il farmaco da utilizzare per il controllo della infiammazione è il CORTISONE PER VIA INALATORIA

ATTENZIONE!!! Se la terapia inalatoria non è eseguita con regolarità aumenta il rischio di riacutizzazioni gravi.

ATTENZIONE!!! Se la terapia inalatoria non è eseguita in modo corretto si riduce l'azione del farmaco.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



Non mi piace che mio figlio assuma farmaci ogni giorno

Alcuni genitori sono preoccupati dalla necessità di somministrare farmaci per lungo tempo così come richiesto nei casi di asma persistente

Chiedi al Pediatra di:

- ✓ spiegarti i benefici legati alla corretta terapia dell'asma
- ✓ ricordarti cosa può accadere se il tuo bambino non assume con regolarità queste medicine.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



Sono preoccupato per gli effetti collaterali legati all'uso del broncodilatatore

✓ I farmaci da usare al bisogno sono sicuri ed efficaci; possono provocare, temporaneamente, aumento della frequenza cardiaca e più raramente lievi scosse muscolari ed iperattività; gli effetti comunque tendono a svanire rapidamente.

Se così non fosse, o se tali sintomi dovessero comparire frequentemente, parlane con il Pediatra.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



Sono preoccupato per gli effetti collaterali legati all'uso del broncodilatatore

✓ Se il tuo bambino assume il farmaco al bisogno più di tre volte a settimana è probabile che l'asma non sia ben controllato e che sia a rischio di sviluppare un attacco acuto.

Parlane con il Pediatra in modo che valuti il trattamento più opportuno.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?

Sono preoccupato per gli effetti collaterali legati all'uso della terapia di fondo



✓ Se il tuo bambino sta assumendo una terapia di fondo il rischio è minimo poiché il farmaco è assorbito direttamente dove serve, cioè nelle vie aeree; gli effetti collaterali sono meno probabili se si utilizza l'inalatore nel modo corretto.

E' opportuno far controllare regolarmente la tecnica di inalazione dal Pediatra.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



Non voglio somministrare farmaci a mio figlio quando sta bene

- ✓ I farmaci per la terapia di fondo contengono cortisone che controlla l'infiammazione delle vie aeree e riduce il rischio di sintomi acuti. Sebbene l'effetto non sia immediato, esso diviene protettivo ed efficace nel tempo.
- ✓ Se la terapia viene interrotta, questo effetto protettivo svanirà con possibile rischio di attacchi acuti che possono essere potenzialmente fatali.
- ✓ E' importante assumere la terapia di fondo quotidianamente, come prescritto.

Se il tuo bambino sta bene la terapia funziona il Pediatra valuterà se ridurla progressivamente in occasione della prossima visita.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



Non amo il fatto che mio figlio assuma medicine a base di cortisone

- ✓ I farmaci per l'asma contengono cortisone completamente diverso dal cortisone anabolizzante assunto da alcuni atleti.
- ✓ Se si presentano attacchi acuti di asma e i sintomi peggiorano, potrebbe essere utile una breve terapia con cortisone per bocca. L'uso di questa formulazione può comportare ipereccitabilità ed agitazione; questi effetti, tuttavia, svaniranno alla sospensione del trattamento; raramente è necessario somministrare alte dosi di cortisone per un lungo periodo di tempo.

Il Pediatra prescrive la dose minima efficace di cortisone inalatorio utile a controllare i sintomi dell'asma, dunque esegui controlli medici regolari (almeno ogni sei mesi) con lo scopo di valutare se sta assumendo la giusta dose di farmaco.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?



Cosa fare se chi si prende cura del bambino non è in grado di gestire la sua terapia per l'asma?

- ✓ Prima di affidare tuo figlio ad amici, insegnanti e membri della famiglia, consegna loro una copia del piano d'azione scritto per la gestione dell'asma. In questo modo sapranno riconoscere un eventuale peggioramento dei sintomi e la necessità di somministrare il farmaco al bisogno.
- ✓ Se tuo figlio è grande abbastanza consegnagli una copia del piano d'azione scritto per la gestione dell'asma, così che sia in grado di gestire la malattia in maniera autonoma.

Quali sono le preoccupazioni dei Genitori riguardo i farmaci per la cura dell'asma del bambino?

Mio figlio si vergogna ad utilizzare i farmaci inalatori



- ✓ Ricorda a tuo figlio che, se assume regolarmente ogni giorno la terapia prescritta, sarà poco probabile che debba utilizzare il farmaco al bisogno (Salbutamolo) in mezzo alla gente.
- ✓ Prova a rassicurarlo del fatto che non è il caso di imbarazzarsi se necessita del farmaco al bisogno (Salbutamolo) e convincilo che deve essere orgoglioso di sapere prendersi cura di sé e di tutelare la propria salute.

Quali sono i migliori **consigli** per i Genitori per la corretta cura dell'asma del bambino?

Niente paura! Anche se a tuo figlio sono state prescritte molte medicine, il Pediatra sarà in grado di ridurle quando le cose si sistemeranno

Chiediti cosa diresti ad un amico o parente che si sente disperato. Il consiglio che gli daresti sarebbe utile anche per te?

Iscriverti ad un gruppo Facebook e ad un'associazione di genitori di bambini asmatici e mi ha aiutato parecchio

Ripeti a te stesso che puoi farcela! Se pensi che sia troppo, cerca di ricordare una situazione in cui hai fronteggiato una nuova sfida, come per esempio diventare genitore.

Probabilmente proverai rabbia e sconforto quando a tuo figlio verrà diagnosticato l'asma, ma questi sentimenti scompariranno col tempo.
Segui la terapia prescritta.
Presto capirai come funziona



Quali sono i migliori **consigli** per i Genitori per la corretta cura dell'asma del bambino?

Non dimenticare!

❖ Prenota una visita di controllo ogni sei mesi

Il Pediatra controllerà il bambino assicurandosi che stia assumendo la dose minima di farmaco efficace a controllare i sintomi.

❖ Prenota una visita in emergenza se necessario

Non attendere necessariamente sei mesi prima della nuova valutazione. Se tuo figlio non presenta sintomi da almeno tre mesi o se, al contrario, i suoi sintomi stanno peggiorando, prenota una visita. In entrambi i casi il Pediatra rivaluterà, ed eventualmente modificherà la terapia.

COME UTILIZZARE CORRETTAMENTE I DISPOSITIVI PER LA TERAPIA INALATORIA?

La terapia dell'asma, che possiamo distinguere in **terapia di fondo** (utile a prevenire i sintomi dell'asma) e in **terapia al bisogno** con broncodilatatore a breve durata d'azione (Salbutamolo) è somministrata per via inalatoria, in modo che i farmaci possano raggiungere direttamente il polmone.

COME UTILIZZARE CORRETTAMENTE I **DISPOSITIVI** PER LA TERAPIA INALATORIA?

Per la somministrazione inalatoria dei farmaci per la cura dell'asma sono disponibili:

- gli **spray predosati pressurizzati**, da utilizzare con i **distanziatori**
- i **dispositivi a polveri secche**, più adatti agli adolescenti.



CONTROLLA!

- ❖ il Pediatra insegna la tecnica corretta, consegnando informazioni scritte.
- ❖ il Pediatra controlla regolarmente nel tempo la tecnica di inalazione corretta.

COME UTILIZZARE CORRETTAMENTE I DISPOSITIVI PER LA TERAPIA INALATORIA?

I distanziatori

Sono camere, generalmente in plastica, studiate per rendere più efficace la somministrazione della terapia per via inalatoria.

Quali sono i vantaggi nell'utilizzo dei distanziatori?

- È più facile per il bambino ricevere la dose adeguata di terapia
- Maggiore efficacia dei farmaci sulle vie aeree

Come semplificare l'uso dei distanziatori?

- Attraverso informazioni sui vari tipi di distanziatori disponibili con maschera o con boccaglio in base all'età;
- Attraverso dimostrazioni sul corretto utilizzo;
- Attraverso spiegazioni sulle procedure di manutenzione (pulizia, conservazione, controllo del funzionamento).



COME UTILIZZARE CORRETTAMENTE I DISPOSITIVI PER LA TERAPIA INALATORIA?

I nebulizzatori

- I nebulizzatori pneumatici sono costituiti da un compressore che rilascia un flusso d'aria che attraverso un tubo in plastica raggiunge l'ampolla dell'aerosol.
- La corrente d'aria raggiunge un'elevata velocità generando una depressione che aspira il farmaco dal serbatoio sotto forma di goccioline che compongono l'aerosol. Di queste solo le più piccole rimangono in sospensione, mentre quelle più grandi ricadono nell'ampolla.
- L'ideale è l'impiego di 3 ml di solvente (in genere soluzione fisiologica) e 1 ml di farmaco.



COME UTILIZZARE CORRETTAMENTE I DISPOSITIVI PER LA TERAPIA INALATORIA?

I nebulizzatori

- Il nebulizzatore a ultrasuoni utilizza un cristallo piezoelettrico in grado di trasformare le oscillazioni elettriche ad alta frequenza in oscillazioni meccaniche trasmesse alla soluzione da nebulizzare, direttamente o attraverso un liquido (di solito acqua distillata).
- I nebulizzatori ad ultrasuoni dovrebbero essere utilizzati con cautela, anche se hanno il vantaggio di essere più silenziosi di quelli pneumatici, in quanto possono alterare la struttura dei farmaci.



CONOSCERE L'ASMA E' UTILE?

Sapere cosa è necessario fare in caso di peggioramento dei sintomi asmatici rende più sicuri e preparati.

Considera con attenzione alcuni segnali di allarme:

- ❑ Comparsa di fischi nel petto o di difficoltà a respirare;
- ❑ Utilizzo del farmaco al bisogno (Salbutamolo) più di 3 volte nella settimana;
- ❑ Risvegli notturni dovuti a tosse e/o fischi nel petto;
- ❑ Comparsa di sintomi respiratori (tosse e/o fischi nel petto) dopo attività fisica;
- ❑ Difficoltà a eseguire le normali attività quotidiane.

CONOSCERE L'ASMA E' UTILE?

Cosa devi fare se tuo figlio ha un attacco d'asma?

- Cerca di tranquillizzarlo;
- Somministra il farmaco al bisogno (Salbutamolo) come indicato dal piano d'azione scritto;
- Se il bambino non migliora nonostante la terapia accompagnalo dal Pediatra o in Pronto Soccorso in base alla gravità dei sintomi;
- Se i sintomi migliorano, informa il Pediatra per valutare eventuali modifiche alla terapia.

CONOSCERE L'ASMA E' UTILE?

Quali sono i segni di un attacco asmatico grave?

- I sintomi (tosse, difficoltà a respirare, dolore al petto) peggiorano;
- La terapia con il farmaco al bisogno (Salbutamolo) non modifica i sintomi;
- Il bambino fatica a parlare;
- Il bambino respira sempre più velocemente.

Vai al Pronto Soccorso più vicino!

L'ASMA **NON DEVE LIMITARE** LA VITA QUOTIDIANA

- ❖ Molti sportivi sono asmatici. Non impedire l'esercizio fisico a tuo figlio per paura dell'asma. La terapia appropriata gli permette di effettuare qualsiasi attività. È importante che abbia sempre a disposizione i suoi farmaci (di fondo e/o al bisogno) e che il personale sportivo sia informato sul piano d'azione scritto in caso di attacco di asma;
- ❖ Il tuo bambino può dormire a casa di un compagno di scuola, e partecipare a gite scolastiche: l'importante è fornire la terapia necessaria e informare chi lo accudisce su cosa fare in caso di comparsa di sintomi.



CONSIGLI PER I GENITORI: COSA FARE PER FAVORIRE IL CONTROLLO DELL'ASMA?

- ✓ Se il bambino assume correttamente e regolarmente la terapia nessuna attività gli è preclusa.
- ✓ Utilizza un piano d'azione scritto per la terapia di fondo e per la terapia al bisogno e portalo sempre con te (ad esempio fotografandolo con il telefono).
- ✓ Spiega al tuo bambino che le medicine lo aiuteranno a stare bene. Rassicuralo e raccomandati che manifesti dubbi e paure con i genitori e/o i medici.
- ✓ Rendi la terapia un gesto quotidiano, ad esempio somministrandola prima di lavare i denti al mattino e la sera.

CONSIGLI PER I GENITORI: COSA FARE PER FAVORIRE IL CONTROLLO DELL'ASMA?

- ✓ Utilizza sistemi divertenti e stimolanti per tenere il diario dei sintomi del tuo bambino.
- ✓ Proteggi tuo figlio dal fumo. Se fumi rivolgiti ad un centro per smettere di fumare.
- ✓ Se affidi il tuo bambino alle cure di altre persone assicurati che sappiano come comportarsi in caso di comparsa di sintomi.

CONSIGLI PER I GENITORI: COSA FARE PER FAVORIRE IL CONTROLLO DELL'ASMA?

- ✓ Informa il personale scolastico sulla diagnosi di asma e sul piano d'azione scritto fornito dal Pediatra, da seguire in caso di necessità.
- ✓ Assicurati di essere informato sulla comparsa di sintomi durante l'orario scolastico e sulla necessità di ricorrere all'uso del farmaco al bisogno (Salbutamolo).
- ✓ Rassicura il tuo bambino indicandogli a chi si può rivolgere in caso di comparsa dei sintomi.
- ✓ Assicurati sempre che il tuo bambino abbia a disposizione i farmaci necessari e che questi non siano scaduti.

PERCHE' AVERE UN PIANO D'AZIONE SCRITTO?

- ✓ Un piano d'azione scritto fornisce indicazioni sulla terapia di fondo, sulla terapia al bisogno, su quali sono i trigger delle riacutizzazioni, sui sintomi che richiedono una rivalutazione medica.
- ✓ Va tenuto sempre a portata di mano, ad esempio fotografato sul telefonino e/o appeso al frigorifero di casa.
- ✓ È utile nell'eventualità in cui altre persone accudiscano il bambino temporaneamente.



CHI CERCARE PER SUPPORTO

Questo documento è disegnato per chiarire e semplificare la gestione del bambino asmatico. Puoi cercare informazioni e supporto presso la società scientifica SIMRI e le Associazioni per i pazienti con asma e allergie.

SIMRI Società Italiana Malattie Respiratorie Infantili: www.simri.it

FederASMA e ALLERGIE Onlus - Federazione Italiana Pazienti www.federasmaeallergie.org

