



# Diario giornaliero dell'ASMA



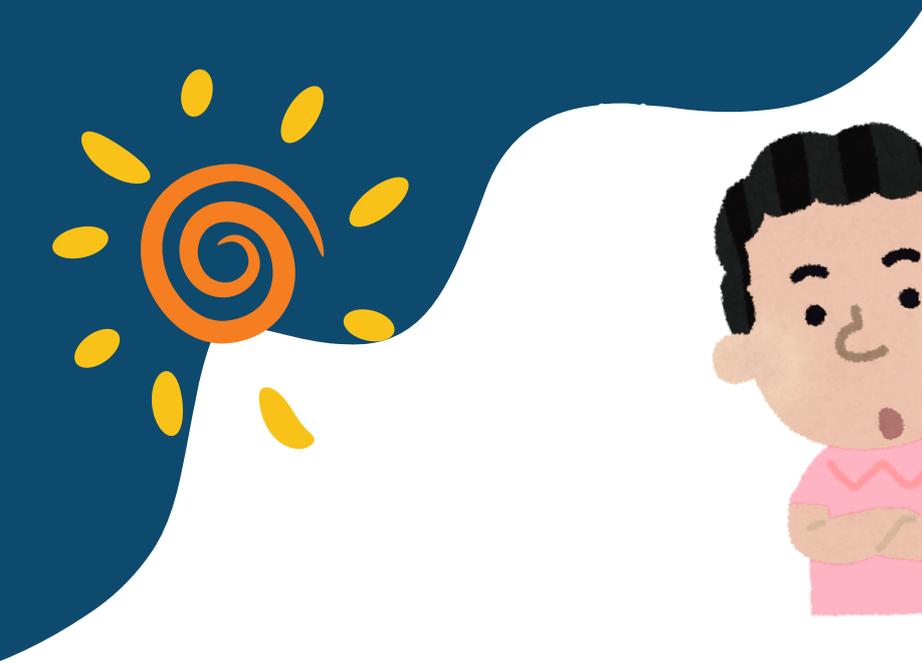
[blog.vernallergy.com](http://blog.vernallergy.com)



+39 085 65360 | +39 3396268483



[segreteria.studioverna@gmail.com](mailto:segreteria.studioverna@gmail.com)



## Perché il diario?

Tenere un **diario** è un **metodo semplice** e utile per **capire** meglio la tua **condizione**. Segui le **indicazioni** del **medico** e **compilalo ogni giorno**, **preferibilmente** alla **sera**, rispondendo **sinceramente** alle domande. Con il tempo, questo **ti aiuterà a identificare schemi utili** per **te** e per il **tuo medico** o specialista respiratorio.

## Quali sono gli obiettivi del diario?

- Sintomi avvertiti
- Uso dei farmaci
- Attività svolte (sport, stress, ecc.)
- Livello di affanno o benessere
- Osservazioni personali



**Consiglio:** utilizza il diario anche per riflettere su come ti senti emotivamente. La respirazione e l'umore sono molto legati!



# Dati personali

**Nome**

---

**Data di nascita**

---

**Medico Curante**

---

**Specialista respiratorio (se presente)**

---

**Farmaci principali in uso:**

• **preventivi**

---

• **di emergenza**

---

**Piano d'Azione dell'asma (breve riepilogo)**

---

# Prima di iniziare



## **SEGNALI D'ALLARME - sii vigile!**

Se noti uno o più di questi sintomi, consulta immediatamente il tuo medico o recati al pronto soccorso:

- Difficoltà a parlare a causa dell'affanno
- Respiro molto veloce o difficoltoso
- Labbra o unghie bluastre
- Non miglioramento dopo l'uso del broncodilatatore
- Sensazione di costrizione toracica intensa

***Ricorda: conoscere i tuoi limiti ti rende più forte.***





# Il diario: lunedì

## 1 Sintomi principali oggi :

- Tosse
- Respiro affannato
- Oppressione toracica
- Nessuno
- Altro: \_\_\_\_\_

## 2 Farmaci assunti oggi :

- Preventivi: \_\_\_\_\_
- Di emergenza: \_\_\_\_\_ puff

## 3 Peak Flow (se misurato) \_\_\_\_\_ L/min

## 4 Fattori osservati oggi :

- Pollini
- Fumo
- Stress
- Allenamento
- Altri: \_\_\_\_\_

## 5 Livello respiro oggi (da 1 a 10) \_\_\_\_\_ (1= molto male; 10= ottimo controllo)

## 6 Umore / giornata

- Sereno/a
- Neutro/a
- Stanco/a o preoccupato/a

## 7 Note personali:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Il diario: martedì

## 1 Sintomi principali oggi :

Tosse

Respiro affannato

Oppressione  
toracica

Nessuno

Altro:

\_\_\_\_\_

## 2 Farmaci assunti oggi :

Preventivi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Di emergenza:

\_\_\_\_\_ puff

## 3 Peak Flow (se misurato)

\_\_\_\_\_ L/min

Pollini

Fumo

## 4 Fattori osservati oggi :

Stress

Allenamento

Altri:

\_\_\_\_\_

## 5 Livello respiro oggi (da 1 a 10)

\_\_\_\_\_ (1= molto male; 10= ottimo controllo)

## 6 Umore / giornata

Sereno/a

Neutro/a

Stanco/a o preoccupato/a

## 7 Note personali:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Il diario: mercoledì

## 1 Sintomi principali oggi :

Tosse

Respiro affannato

Oppressione  
toracica

Nessuno

Altro:

\_\_\_\_\_

## 2 Farmaci assunti oggi :

Preventivi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Di emergenza:

puff

\_\_\_\_\_

## 3 Peak Flow (se misurato)

\_\_\_\_\_ L/min

Pollini

Fumo

## 4 Fattori osservati oggi :

Stress

Allenamento

Altri:

\_\_\_\_\_

## 5 Livello respiro oggi (da 1 a 10)

\_\_\_\_\_ (1= molto male; 10= ottimo controllo)

## 6 Umore / giornata

Sereno/a

Neutro/a

Stanco/a o preoccupato/a

## 7 Note personali:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Il diario: giovedì

## 1 Sintomi principali oggi :

Tosse

Respiro affannato

Oppressione  
toracica

Nessuno

Altro:

\_\_\_\_\_

## 2 Farmaci assunti oggi :

Preventivi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Di emergenza:

puff

\_\_\_\_\_

## 3 Peak Flow (se misurato)

\_\_\_\_\_ L/min

Pollini

Fumo

## 4 Fattori osservati oggi :

Stress

Allenamento

Altri:

\_\_\_\_\_

## 5 Livello respiro oggi (da 1 a 10)

\_\_\_\_\_ (1= molto male; 10= ottimo controllo)

## 6 Umore / giornata

Sereno/a

Neutro/a

Stanco/a o preoccupato/a

## 7 Note personali:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Il diario: sabato

## 1 Sintomi principali oggi :

- Tosse
- Respiro affannato
- Oppressione toracica
- Nessuno
- Altro: \_\_\_\_\_

## 2 Farmaci assunti oggi :

- Preventivi: \_\_\_\_\_
- Di emergenza: \_\_\_\_\_ puff

## 3 Peak Flow (se misurato) \_\_\_\_\_ L/min

## 4 Fattori osservati oggi :

- Pollini
- Fumo
- Stress
- Allenamento
- Altri: \_\_\_\_\_

## 5 Livello respiro oggi (da 1 a 10) \_\_\_\_\_ (1= molto male; 10= ottimo controllo)

## 6 Umore / giornata

- Sereno/a
- Neutro/a
- Stanco/a o preoccupato/a

## 7 Note personali:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Il diario: domenica

## 1 Sintomi principali oggi :

Tosse

Respiro affannato

Oppressione toracica

Nessuno

Altro:

\_\_\_\_\_

## 2 Farmaci assunti oggi :

Preventivi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Di emergenza:

\_\_\_\_\_ puff

## 3 Peak Flow (se misurato)

\_\_\_\_\_ L/min

Pollini

Fumo

## 4 Fattori osservati oggi :

Stress

Allenamento

Altri:

\_\_\_\_\_

## 5 Livello respiro oggi (da 1 a 10)

\_\_\_\_\_ (1= molto male; 10= ottimo controllo)

## 6 Umore / giornata

Sereno/a

Neutro/a

Stanco/a o preoccupato/a

## 7 Note personali:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Riepilogo settimanale: compila la tabella che segue alla fine di ogni settimana per fare una panoramica generale.**

Giorno	Sintomi principali	Farmaci emergenza	Peak Flow (se misurato)	Fattore scatenante	Livello di respiro (1-10)
<i>Lunedì</i>					
<i>Martedì</i>					
<i>mercoledì</i>					
<i>giovedì</i>					
<i>venerdì</i>					
<i>sabato</i>					
<i>domenica</i>					



# Spazio per le Riflessioni personali

**1** *Cosa ha funzionato bene questa settimana?*

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

**2** *Qualcosa che hai imparato sui tuoi sintomi?*

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

**3** *Un obiettivo personale per la prossima settimana:*

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------