

COME STA IL TUO RESPIRO?



Scheda di autovalutazione sviluppata per il progetto BPCO Protection, sulla base delle raccomandazioni GOLD 2026.¹

Questa semplice scheda può aiutarti a riflettere su quanto la **BPCO** stia influenzando la tua vita quotidiana.

Compilala e portala con te alla visita.

Per ciascun aspetto, assegna un **punteggio da 0 a 5** in base a quanto rappresenta un problema per te oggi.

Come assegnare il punteggio Esempio: TOSSE. Pensando all'ultimo mese, inserisci 0 (punteggio minimo) per indicare che la tosse non ti ha dato nessun problema, oppure un punteggio fino a 5 (punteggio massimo) per indicare quanto la tosse sia stato un problema.

TOSSE

ESPETTORATO

COSTRIZIONE AL PETTO

FIATO CORTO SULLE SCALE

USCIRE DI CASA

ATTIVITÀ DOMESTICHE

QUALITÀ DEL SONNO

LIVELLI DI ENERGIA

Se hai assegnato un punteggio elevato (4 o 5) a uno o più aspetti, parlane con il tuo Medico di Medicina Generale o con lo Pneumologo durante la visita.

BIBLIOGRAFIA:

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2026 Report.