

La guida è stata sviluppata da BeyondTheNose, un programma sponsorizzato e finanziato da GSK.



# Chiarire le cose

Modi semplici per spiegare al  
tuo medico come la  
CRSwNP\* influisce sulla tua  
vita

I marchi sono di proprietà o concessi in licenza al  
gruppo di società GSK.

Le citazioni sono ispirate o basate sull'esperienza  
dei pazienti o degli esperti.

\*Chiamata anche Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale.

Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita  
caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di  
applicazione degli artt. 118-119 del D. Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non  
sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.

© 2025 Società del gruppo GSK o licenziante



# Contents

## Introduzione

### Chiarire le idee: cos'è la CRSwNP?

- Cosa causa la CRSwNP?
- Quali sono i sintomi della CRSwNP?

### Il percorso verso il sollievo: diagnosi e trattamento

#### Parlarne apertamente: racconta al tuo medico come la Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale ti influenza

- Come si misura la qualità della vita?
- Che cos'è il SNOT-22?
- Come posso avere un ruolo attivo nella mia salute?

#### Tutto quello che c'è da sapere sul questionario SNOT-22: come utilizzare lo strumento

- Cosa fare e cosa non fare durante la compilazione del questionario SNOT-22
- Come compilare lo SNOT-22

#### Capire lo SNOT-22: cosa significa il tuo punteggio per te

- Come puoi prendere in mano il tuo percorso?

#### Non trattenerti: fai le domande giuste

- Cosa dovrei chiedere al mio medico?
- Dove posso trovare ulteriori informazioni?

3

4

5

5

6

8

8

9

9

9

10

10

11

12

13

14

15

15



# Introduzione

La Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale (CRSwNP) è più di un semplice raffreddore, un'infezione o un'allergia. Mentre raffreddori e allergie possono causare naso che cola o congestionato, la CRSwNP è diversa. È una condizione a lungo termine causata da un'inflammation persistente nel naso e nei seni paranasali.

La CRSwNP provoca molti sintomi, come naso chiuso, perdita del senso dell'olfatto, dolore o pressione al viso e secrezioni che colano in gola o dal naso. Può durare anni senza una diagnosi corretta. Può influenzare il sonno, facendoti sentire stanco e poco concentrato. Le attività sociali, come uscire a cena, possono diventare meno piacevoli e può abbassare la tua fiducia in te stesso. Se hai vissuto questi problemi a lungo, potresti avere la CRSwNP.

Questa guida ti aiuterà a riconoscere i segnali della CRSwNP. Spiegherà come influisce sulla tua vita quotidiana — la tua “qualità della vita” — e come vengono gestiti i tuoi sintomi. Può essere utilizzata per supportarti insieme al tuo medico a soddisfare meglio le tue esigenze e aiutarti a tornare a vivere la vita che desideri.

Questa guida è stata prodotta da BeyondTheNose, un programma che riunisce medici esperti in CRSwNP, rappresentanti dei pazienti e società europee con la visione di migliorare la vita dei pazienti affetti da CRSwNP.

BeyondTheNose ha la missione di trasformare la gestione a lungo termine della CRSwNP. Ci impegniamo a immaginare nuove soluzioni incentrate sul paziente che valorizzino anche le iniziative delle società mediche e delle organizzazioni di pazienti. Il nostro obiettivo è ispirare e innovare, stabilendo un nuovo standard di cura in Europa che migliori profondamente la qualità della vita dei pazienti.

Ringraziamo i BeyondTheNose Allies per il loro contributo e la professionalità nel sviluppare questa risorsa.

## Contributori:

### **Guillaume de Bonnecaze**

University Hospital of Toulouse, Toulouse, France

### **Christian Calvo-Henríquez**

Hospital Universitario De Santiago, Santiago, Spain

### **Stefania Gallo**

Ospedale di Circolo e Fondazione Macchi, ASST Sette Laghi, Varese, Italy

### **Jan Hagemann**

Center for Rhinology and Allergology, Wiesbaden, Germany

### **Anne-Lise Poirrier**

University Hospital of Liege, Liege, Belgium

### **Christine Rolland**

Asthme et Allergies Association, Paris, France

# Chiarire le idee: cos'è la CRSwNP?

La rinosinusite si verifica quando la mucosa del naso e dei seni paranasali si infiamma e si gonfia, producendo più muco. Questo succede perché la barriera epiteliale, un rivestimento protettivo delle vie aeree, si irrita e non funziona correttamente.

Se i sintomi della CRSwNP durano più di 12 settimane, si parla di rinosinusite cronica (CRS), e alcune persone convivono con questa condizione per anni. La diagnosi può richiedere molto tempo perché i sintomi spesso sono confusi con altre malattie. In alcuni casi, l'infiammazione provoca la formazione di escrescenze morbide, chiamate polipi, nel naso e nei seni paranasali. Questo porta alla condizione chiamata Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale, o CRSwNP.

Naso e polmoni sono collegati, quindi ciò che causa infiammazione in uno può influenzare anche l'altro. Per questo motivo, le persone con CRSwNP hanno più probabilità di avere asma, e molti pazienti con asma hanno anche CRSwNP.

## Cosa sono i polipi nasali?

I polipi nasali sono piccole formazioni morbide e non cancerose nel naso o nei seni, causate da un'infiammazione a lungo termine. Possono ostruire il naso, rendendo difficile respirare, annusare o drenare il muco.



**Non sei solo .  
La CRSwNP  
colpisce circa  
4 persone su  
100**

# Cosa causa la CRSwNP?

Non esiste una singola causa nota della CRSwNP, ma è generalmente il risultato di una combinazione di fattori, tra cui la genetica e l'ambiente. I sintomi possono essere scatenati da qualsiasi cosa irriți le vie nasali.

Le cause scatenanti più comuni includono:

- Batteri come gli stafilococchi
- Fumo di sigaretta o inquinamento atmosferico
- Fumi chimici
- Allergeni come polline, muffa o polvere
- Alcuni farmaci come aspirina o ibuprofene

# Quali sono i sintomi della CRSwNP?

Chi ha CRSwNP manifesta sintomi che possono influenzare la vita quotidiana.

I sintomi più comuni sono:

Naso chiuso o congestionato

Pressione o dolore al viso

Naso che cola

Perdita di olfatto e gusto

Potresti anche notare altri sintomi come:

- Muco che cola dalla parte posteriore del naso in gola (gocciolamento post-nasale)
- Tosse o starnuti
- Difficoltà a dormire e stanchezza
- Scarso livello di energia
- Sensazione di orecchie piene o dolore alle orecchie
- Vertigini
- Difficoltà di concentrazione o nel portare a termine le attività

Alcuni di questi sintomi possono sembrare simili a quelli di un raffreddore o di un'allergia. Tuttavia, se hai due o più dei sintomi principali e non migliorano col tempo, potresti avere CRSwNP e dovresti consultare il medico.

I sintomi della CRSwNP possono incidere sul benessere fisico e mentale. Molte persone riferiscono che i sintomi influiscono sulle emozioni, portando a frustrazione o irritabilità. Alcuni si sentono tristi, altri imbarazzati o meno sicuri di sé a causa della loro condizione.

**Noti che uno o più di questi sintomi ti influenzano nella vita di tutti i giorni?**

- Fatichi a respirare dal naso
- Dormi male
- Sei stanco durante il giorno
- Hai problemi di concentrazione
- Hai difficoltà a fare sport o esercizio
- Fatiche ad andare al lavoro
- Trovi meno piacevole socializzare o uscire a mangiare fuori



# Il percorso verso il sollievo: diagnosi e trattamento

1

## Primi sintomi

Molti provano rimedi da banco come decongestionanti, spray nasali, lavaggi con soluzione salina e antistaminici.

I sintomi non migliorano e durano mesi o anni.

“ Ho sempre muco che cola in gola e non riesco a dormire ”

2

## Visita dal medico di famiglia

Il medico può prescrivere:

- Spray nasali a base di corticosteroidi per ridurre il gonfiore
- Trattamenti per allergie
- Antibiotici, se c'è un'infezione batterica

“ Non posso fare sport come prima perché non respiro dal naso ”

Se non c'è miglioramento, a seconda della zona in cui vivi, potresti essere inviato a uno specialista ORL (otorinolaringoiatra), allergologo o immunologo.

3

## Diagnosi dallo specialista

- Lo specialista valuta i sintomi e fa ulteriori esami.
- Potrebbe chiederti di compilare il questionario SNOT-22

Per più dettagli p. 10 e 11



4

## Opzioni di trattamento

Non esiste una cura definitiva per la CRSwNP, ma si mira a controllare i sintomi e ridurre l'infiammazione. Il trattamento comprende:

- **Lavaggi nasali con soluzione salina e nebulizzatori** per pulire e lenire le vie nasali
- **Spray nasali corticosteroidi:** come mometasone o fluticasone, per ridurre l'infiammazione

Se la malattia non è ben controllata, a seconda della tua storia clinica, il medico può consigliare:

- **Chirurgia endoscopica dei seni paranasali (ESS):** che utilizza una piccola telecamera e strumenti per rimuovere polipi e tessuto infiammato. Aiuta ad aprire i seni, migliorare il drenaggio del muco e rendere più efficaci i farmaci nasali.
- **Nuovi trattamenti con farmaci biologici:** per ridurre l'infiammazione, somministrati tramite iniezioni sottocutanee. Sono un'opzione per casi difficili o gravi.
- **Compresse di corticosteroidi:** possono essere prescritte per un breve periodo per ridurre rapidamente l'infiammazione.

### Qual è la differenza tra steroidi e biologici?

I farmaci biologici agiscono su specifiche proteine del sistema immunitario per ridurre l'infiammazione, diminuire i polipi e migliorare i sintomi. Gli steroidi calmano l'intero sistema immunitario, hanno un effetto rapido, ma possono causare più effetti collaterali, soprattutto se usati a lungo termine.

5

## Cura continuativa

La Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale è una condizione a lungo termine che può richiedere trattamenti prolungati. Puoi migliorare la tua qualità di vita seguendo questi consigli:

- Segui il piano di trattamento: non dimenticare i lavaggi nasali quotidiani!
- Prenota e partecipa regolarmente ai controlli
- Evita fattori scatenanti come il fumo di tabacco o gli allergeni
- Chiedi supporto al tuo medico per gestire eventuali condizioni associate, come asma o allergie

“Le cose continuano a migliorare non vedo l'ora di vedere altri progressi nei prossimi mesi! Sono davvero grato alla medicina moderna.”

### Come posso aiutare me stesso?

È importante parlare apertamente dei tuoi sintomi con il medico, così potrete trovare insieme il trattamento più adatto.

Rispondere alle domande sui sintomi e su come influenzano la tua vita quotidiana aiuterà il medico a capire meglio come aiutarti.

Puoi anche chiedere quali sono i prossimi passi e quali obiettivi si possono raggiungere.

# Parlarne apertamente: racconta al tuo medico come la Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale ti influenza

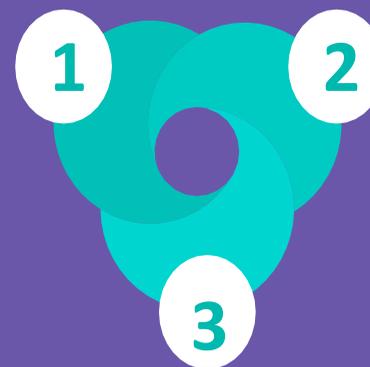
Quando vivi con la Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale, è importante che il medico comprenda in che modo questa condizione influisce sulla tua qualità di vita e come evolve nel tempo.

La qualità di vita riguarda come ti senti, sia fisicamente che emotivamente. Questa patologia può avere un impatto diverso da persona a persona. Il medico ha bisogno di sapere come ti fa sentire per poter adattare il trattamento alle tue esigenze e aiutarti a migliorare le aree in cui hai più difficoltà. .

## In che modo ti influenza la tua condizione?

Durante ogni visita, il medico valuta te e la tua condizione in tre ambiti principali:

1 Quanto spesso si presentano i sintomi, quanto sono intensi e se cambiano nel tempo



2 La gravità della malattia da un punto di vista medico

3 L'impatto dei sintomi sulla tua qualità di vita

Il medico esaminerà la tua storia clinica e discuterà in dettaglio i tuoi sintomi. Potrebbe anche utilizzare strumenti come:

- Analisi del sangue per valutare l'infiammazione
- Endoscopia nasale (una piccola telecamera) per controllare la presenza di polipi e infiammazione
- TAC per visualizzare i seni paranasali
- Test di funzionalità polmonare, se si sospetta asma
- Controlli per eventuali altre condizioni o allergie che possono contribuire all'infiammazione

Il numero di visite può variare nel corso dell'anno. Questo monitoraggio continuo dei sintomi e dell'efficacia del trattamento permette al tuo team medico di valutare se è necessario modificare la gestione della malattia.



# Come si misura la qualità della vita?

Quando si vive con la Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale, la qualità della vita viene valutata dal medico attraverso domande sulle attività quotidiane. Uno strumento standard utilizzato è il SNOT-22 (Sino-Nasal Outcome Test), un questionario composto da 22 domande pensato per valutare quanto i tuoi sintomi influenzano la qualità della tua vita. Il medico dovrebbe rivedere le tue risposte a ogni visita e confrontarle nel tempo.

## Che cos'è il SNOT-22?

Invece di concentrarsi solo su esami fisici o test, il questionario SNOT-22 aiuta te e il medico a comprendere meglio i tuoi sintomi. Include domande su come i sintomi influenzano il sonno, la concentrazione e il benessere generale. Ti chiede di assegnare un punteggio da 0 a 5 alla gravità di ogni sintomo, alla frequenza con cui si presenta e al suo impatto su di te.

Le tue risposte aiutano il medico a capire meglio le tue esigenze. Se il SNOT-22 viene usato regolarmente, può essere utile per monitorare l'andamento dei sintomi nel tempo e adattare il trattamento se necessario.

Se i punteggi mostrano che i sintomi non stanno migliorando, il medico può lavorare con te per trovare soluzioni più efficaci per il tuo benessere.

# Come posso avere un ruolo attivo nella mia salute?

Pensa ai sintomi che più influiscono sulla tua vita. Ad esempio, se sei una persona attiva, potresti dire: "Vorrei migliorare il sonno, così da avere l'energia per tornare a fare sport."

### Quali sono le cose che vorresti tornare a fare o sentire nei prossimi mesi?

Per esempio, potresti desiderare di tornare a respirare liberamente dal naso. Qualunque siano i tuoi obiettivi, parlane con il tuo medico: questo aiuta a personalizzare il trattamento e concentrarsi su ciò che conta davvero per te



# Tutto quello che c'è da sapere sullo SNOT-22: come utilizzare lo strumento

Ricorda, il questionario SNOT-22 è per te e il tuo medico. Non ci sono risposte sbagliate: è la tua occasione per esprimere come ti senti.

I medici usano i punteggi per:

- **Comprendere l'impatto:** vedere come la condizione influisce sui sintomi e sulla qualità generale della vita
- **Guida al trattamento:** utilizza i risultati per decidere se regolare o continuare il trattamento, in modo che il trattamento possa essere adattato alle tue esigenze
- **Tieni traccia dei tuoi progressi:** confronta i punteggi nel tempo per capire se il trattamento funziona o se sono necessarie modifiche.

Condividere i punteggi dello SNOT-22 con il tuo medico ti offre un modo chiaro e strutturato per discutere i tuoi sintomi e quali di questi ti infastidiscono di più. Questo aiuta entrambi a gestire la tua condizione in modo più efficace.

## Quali sono i cinque sintomi più importanti che influenzano la tua vita?

Il tuo medico vorrà saperlo, quindi includi esempi delle ultime due settimane che mostrino come hanno influenzato le tue attività quotidiane.

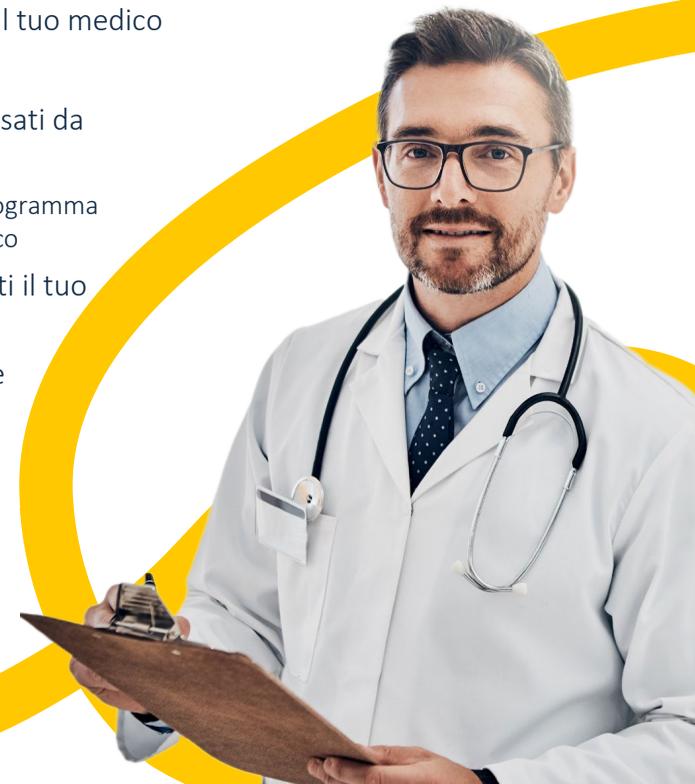
# Cosa fare e cosa non fare durante la compilazione del SNOT-22

## Fare:

- Compilalo ogni volta che vedi il tuo medico
- Pensa a come i tuoi sintomi potrebbero aver influenzato il tuo lavoro o la tua vita sociale nelle ultime due settimane. Ad esempio, evitare di cenare con gli amici a causa della perdita del gusto, sentirsi in imbarazzo al lavoro a causa della congestione nasale o saltare le attività fisiche perché non si riesce a riprendere fiato
- Sii onesto: questa è la tua occasione per mostrare quanto la CRSwNP influisca sulla tua vita
- Aggiungi note per spiegare i punteggi più alti, poiché il tuo medico probabilmente vorrà discuterne
- Valuta i tuoi sintomi in base a come ti senti generalmente. Se pensi che un'altra condizione (come l'asma o le allergie) influisca sul tuo punteggio, aggiungi una nota per parlarne con il tuo medico

## Non fare:

- Dare risposte basate sui sintomi causati da qualcos'altro, ad esempio, essere stanchi a causa di un programma fitto di impegni o di un intenso esercizio fisico
- avere fretta nel rispondere – prenditi il tuo tempo
- Non stressarti – non ci sono risposte sbagliate!



# Come compilare lo SNOT-22

Lo SNOT-22 serve a capire come ti sei sentito/a nelle ultime due settimane. Per ogni sintomo, dai un punteggio da 0 a 5: 0 significa “nessun problema” o “non mi dà fastidio”, 5 significa “è stato davvero terribile, succede spesso ed è al massimo del fastidio”.

## Esempio: Stanchezza (affaticamento)

**0 - Per niente:** non ti senti stanco/a per nulla.

*Esempio: riesci a fare tutto quello che vuoi senza sentirti affaticato/a.*

**1 - Molto lieve:** ti senti un po' stanco/a ogni tanto, ma non ti dà fastidio.

*Esempio: sei un po' stanco/a a fine giornata, ma hai ancora energia per la maggior parte delle attività.*

**2 - Lieve:** noti di essere stanco/a, ma riesci comunque a fare le tue cose.

*Esempio: ti stanchi dopo le faccende o il lavoro, ma riesci comunque a portarli a termine.*

**3 - Moderata:** ti senti stanco/a spesso, e questo rende più difficile restare attivo/a.

*Esempio: devi fare delle pause durante la giornata per la stanchezza, ma riesci comunque a gestire la maggior parte delle attività.*

**4 - Grave:** la stanchezza è un problema importante, e ti senti stanco/a per la maggior parte del tempo.

*Esempio: ti senti spesso troppo stanco/a per affrontare la giornata e hai bisogno di riposarti spesso.*

**5 - Molto grave:** sei sempre esausto/a, e anche le cose semplici ti costano fatica.

*Esempio: anche vestirsi o svolgere compiti semplici ti lascia completamente senza energie.*

**- Niente affatto:** non ti senti stanco

## Consiglio:

I sintomi possono variare da un giorno all'altro.

Per ogni domanda, cerca di **dare una media di come ti sei sentito/a nelle ultime due settimane.**

**Il punteggio lo decidi tu. Non c'è una risposta giusta o sbagliata.**

## Esempio: Naso che cola

**0 - Per niente:** il naso non cola affatto.

*Esempio: il naso è libero e respiri facilmente.*

**1 - Molto lieve:** il naso cola ogni tanto.

*Esempio: noti un po' di muco ogni tanto, ma non ti dà fastidio.*

**2 - Lieve:** il naso cola un po', ma non ti impedisce di svolgere le tue attività.

*Esempio: devi soffiarti il naso qualche volta al giorno, ma riesci comunque a fare tutto.*

**3 - Moderata:** il naso cola spesso e devi usare fazzoletti frequentemente.

*Esempio: devi fermarti più volte durante la giornata per soffiarti il naso, e può diventare fastidioso, soprattutto in pubblico o al lavoro.*

**4 - Grave:** il naso cola in continuazione e hai sempre bisogno di fazzoletti.

*Esempio: hai il naso che cola così spesso che devi avere sempre dei fazzoletti con te, e fai fatica a concentrarti per le continue interruzioni.*

**5 - Molto grave:** il naso cola continuamente e compromette le tue attività quotidiane.

*Esempio: non riesci a passare più di qualche minuto senza doverlo asciugare, ed è difficile anche svolgere le attività più semplici a causa del disagio costante.*

# Capire lo SNOT-22: cosa significa il tuo punteggio per te

Utilizzare regolarmente lo SNOT-22 è uno strumento molto utile per capire **quanto la tua Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale (CRSwNP)** influisce sulla tua vita.

Compilando il questionario, registri come ti senti in un determinato momento. Questo ti permette di osservare l'andamento dei sintomi e di capire se migliorano, peggiorano o restano stabili nel tempo.

- **Rileva i cambiamenti:**

Attribuendo un punteggio a sintomi come **ostruzione nasale, gocciolamento retronasale o perdita dell'olfatto**, puoi capire se la tua <sup>12</sup>condizione è **migliorata, rimasta stabile o peggiorata** nelle ultime due settimane.

- **Segui i tuoi progressi:**

Confrontare i punteggi tra una visita e l'altra può mostrare **come i tuoi sintomi rispondono a un trattamento o a cambiamenti nello stile di vita**.

Questo può aiutare te e il tuo medico a prendere decisioni più mirate sulla terapia.

Il punteggio può **aumentare o diminuire nel tempo:**

- Se **diminuisce**, significa che **i sintomi stanno migliorando**.
- Se **aumenta**, può voler dire che qualcosa è cambiato e che la tua CRSwNP ti sta dando più fastidio: potresti aver bisogno di un trattamento diverso.

Il punteggio mostra **quanto la malattia incide sulla tua vita e quali sintomi ti disturbano di più**.

Il punteggio dello SNOT-22 è **una parte importante della tua visita medica**.

Il tuo medico lo valuta insieme ad altri esami per **decidere il trattamento più adatto**.

Compilare regolarmente lo SNOT-22 **aiuta il medico a gestire meglio la tua condizione e a capire come ti senti**.



È utile **tenere nota dei tuoi progressi ogni volta che compili lo SNOT-22**.

Puoi scriverlo in un diario o sul telefono.

Ogni persona ha il suo metodo: trova quello che funziona meglio per te.

Può volerci del tempo prima di sentirti meglio dopo l'inizio di un nuovo trattamento. **Non scoraggiarti – i miglioramenti arrivano!**

# Come puoi prendere in mano il tuo percorso?

Puoi sentirti più forte e sicuro/a nel gestire la tua condizione. Ecco alcuni modi per farlo:

- **Comprendi la tua condizione:** La Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale (CRSwNP) è una **malattia infiammatoria cronica**. I sintomi possono durare a lungo e richiedere cure continue. **Sapere con cosa hai a che fare ti aiuta a prendere decisioni consapevoli** sul tuo trattamento. *(Dai un'occhiata alla pagina 15!)*
- **Monitora i tuoi sintomi:** Usa lo **SNOT-22** per controllare regolarmente come ti senti. Ti aiuterà a **mostrare al tuo medico o infermiere l'impatto reale della condizione** e a notare eventuali cambiamenti nel tempo.
- **Sfrutta il supporto disponibile:** Parla con il tuo medico o infermiere delle **opzioni di trattamento, degli effetti collaterali e del piano di gestione a lungo termine**. Capire il trattamento ti aiuta a **partecipare attivamente alla discussione** sul percorso terapeutico.
- **Segui il piano di cura:** Continua con i trattamenti consigliati, come **lavaggi salini, spray nasali o iniezioni di farmaci biologici, anche se ti senti meglio!** Evita i fattori scatenanti, come **allergeni o fumo**, e gestisci eventuali disturbi correlati, come **asma o allergie**, con l'aiuto del medico. **Modifiche nello stile di vita** e visite di controllo regolari possono **migliorare la tua condizione** e farti sentire più in controllo.
- **Parla apertamente:** Condividi con il tuo medico **come ti senti**, eventuali **preoccupazioni o cambiamenti nei sintomi**. Una comunicazione aperta è fondamentale.



Non lasciare che la CRSwNP ti blocchi. Più conosci la tua condizione e più comunichi con chi ti cura, più sarai protagonista del tuo percorso di salute.



Un promemoria:  
Hai fatto il tuo lavaggio nasale con soluzione salina e preso i farmaci prescritti oggi?  
La CRSwNP è cronica, quindi interrompere il trattamento può far tornare i sintomi.

# Non trattenerli: fai le domande giuste

Non avere timore di fare domande al tuo medico. Conoscere meglio la tua condizione e il trattamento ti aiuta a sentirti più in controllo della tua salute.

## **Quanto dureranno i miei sintomi? Posso interrompere il trattamento se mi sento meglio?**

*R: La Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale (CRSwNP) è una condizione a lungo termine. Anche se ti senti meglio, è importante seguire il trattamento completo come prescritto per evitare che i sintomi ritornino.*

## **Perché mi è stato dato lo SNOT-22? A cosa serve?**

*R: Lo SNOT-22 è un questionario che valuta l'impatto della CRSwNP sulla tua qualità di vita. Aiuta il medico a prendere decisioni terapeutiche più mirate.*

## **Quando e come devo compilare lo SNOT-22?**

*R: Di solito lo si compila a ogni visita. Rispondi in base a come ti sei sentito/a nelle ultime due settimane. Completa tutte le domande, anche se ti sembrano poco rilevanti: danno al medico una visione completa della tua situazione.*

## **Cosa devo fare se lo SNOT-22 non copre le mie preoccupazioni specifiche?**

*R: Lo SNOT-22 si concentra sui sintomi più comuni. Se la tua qualità di vita è buona, conferma che il trattamento sta funzionando. Se invece altre difficoltà influenzano il tuo benessere, parlane apertamente con il medico.*

## **Come posso capire se i miei sintomi stanno migliorando o peggiorando?**

*R: È utile monitorare l'intensità dei sintomi giorno per giorno e notare eventuali cambiamenti. Potresti accorgerti, ad esempio, di assentarti più spesso dal lavoro, evitare attività sociali o fare meno esercizio fisico.*

## **Esistono altri questionari simili che potrei dover compilare?**

*R: Sì, il tuo medico potrebbe usare altri strumenti per valutare diversi aspetti della tua salute o dei sintomi. Se hai dubbi, chiedi al medico maggiori informazioni.*



# Cosa dovrei chiedere al mio medico?

Prenditi del tempo per prepararti al prossimo appuntamento con il tuo medico utilizzando questa guida — puoi anche portarla con te! È un'ottima occasione per fare domande. Se hai ancora dubbi su come la Rinosinusite Cronica con Poliposi Nasale (CRSwNP) ti stia influenzando, ecco alcune domande utili da porre:

Come posso capire se i miei sintomi dipendono dai polipi nasali o da qualcos'altro, come un'infezione?

Le allergie potrebbero contribuire alla mia condizione?

Posso usare gli spray nasali a base di corticosteroidi a lungo termine?

Quali cambiamenti nello stile di vita dovrei adottare? Ci sono alimenti o fattori da evitare per migliorare i sintomi?

Ci sono nuove ricerche o trattamenti sui polipi nasali?

Quanto tempo ci vorrà prima di vedere miglioramenti con il trattamento?

Quali sono i rischi e i benefici dell'intervento chirurgico per i polipi nasali?

C'è una componente genetica nella mia condizione? I miei figli sono a rischio?

Ogni quanto dovrei fare visite di controllo?

**!**  
Prepara una lista di domande in anticipo per non dimenticare nulla, e prendi appunti durante la visita per ricordare ciò che ti diranno il medico o l'infermiere.

# Dove posso trovare ulteriori informazioni?

Approfondisci su:

- [EUFOREA – Forum europeo per la ricerca e l'educazione nelle malattie allergiche e respiratorie](#)
- [EPOS per i pazienti – Una guida semplice per comprendere la rinosinusite cronica](#)

App utili disponibili su [App Store](#) e [Google Play Store](#):

- App per il monitoraggio dei pollini, come Pollen+, per aiutarti a evitare i fattori scatenanti
- App per ricordare i farmaci, come Medisafe, per non dimenticare di assumere i medicinali

Organizzazioni di supporto:

- European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI)
- Asociación Española de Pacientes con Poliposis Nasal – Spagna
- Asthme et Allergies Association – Francia
- Respiriamo Insieme – Italia

**Coinvolgerti attivamente nella cura e usare queste risorse può aiutarti a gestire meglio la tua condizione e a migliorare la qualità della tua vita.**

The BeyondTheNose programme is an initiative sponsored and funded by GSK. Trademarks are owned by or licensed to the GSK group of companies.

## BeyondTheNose Allies:

### **Armin Böcker**

Klinikum Dortmund, Dortmund, Germany

### **Guillaume de Bonnecaze**

University Hospital of Toulouse, Toulouse, France

### **Christian Calvo-Henriquez**

Hospital Universitario De Santiago, Santiago, Spain

### **Elena Cantone**

Università degli Studi di Napoli Federico II, Naples, Italy

### **Adam Chaker**

Hospital TU Munich, Munich, Germany

### **Eugenio De Corso**

Gemelli University Hospital IRCCS, Rome, Italy

### **Sandra Domínguez-Sosa**

Hospital Universitario Doctor Negrin, Las Palmas de Gran Canaria, Spain

### **Stefania Gallo**

Ospedale di Circolo e Fondazione Macchi, ASST Sette Laghi, Varese, Italy

### **Philippe Gevaert**

Ghent University Hospital, Ghent, Belgium

### **Jan Hagemann**

Center for Rhinology and Allergology, Wiesbaden, Germany

### **Peter Hellings**

University Hospitals of Leuven, Leuven, Belgium

### **Valérie Hox**

University Hospital of Saint-Luc (UCLouvain), Brussels, Belgium

### **Cristina Jacomelli**

Respiriamo Insieme, Milan, Italy

### **Vanessa Limonge**

Asociación Española de Pacientes con Poliposis Nasal (AEPONA), Barcelona, Spain

### **Joaquim Mullol**

Hospital Clínic Barcelona, August Pi i Sunyer Biomedical Research Institute, University of Barcelona, CIBERES, Barcelona, Spain

### **Oliver Pfaar**

Universitätsklinikum Gießen und Marburg, Marburg, Germany

### **Anne-Lise Poirrier**

University Hospital of Liege, Liege, Belgium

### **Christine Rolland**

Asthme et Allergies Association, Paris, France

### **Clair Vandersteen**

Institut Universitaire de la Face et du Cou, Nice, France

### **Benjamin Verillaud**

Lariboisière Hospital, Paris, France