

Vous êtes asthmatique ?

L'Assurance Maladie vous propose un accompagnement personnalisé.

Respiration sifflante, essoufflement, sensation d'oppression, toux... Les symptômes de l'asthme se manifestent plus ou moins fréquemment et peuvent être une véritable gêne au quotidien. Quand on est asthmatique, il est essentiel de bien contrôler son asthme, d'adopter les bons réflexes et de suivre un traitement adapté pour mener une vie sociale, professionnelle et sportive aussi normale que possible.

Mieux vivre avec son asthme, c'est possible avec sophia !

Afin d'aider les personnes asthmatiques à mieux vivre avec leur maladie, l'Assurance Maladie propose un service d'accompagnement, gratuit et sans engagement, en complément du suivi médical.

Comment limiter les symptômes au quotidien ? Comment allier sport et asthme ?... **sophia** permet de mieux comprendre la maladie et ses traitements et d'adopter des gestes simples pour améliorer sa qualité de vie, entre les consultations avec le médecin traitant ou le pneumologue.



EN PRATIQUE

En adhérent à sophia, vous avez la possibilité de :

- bénéficier d'informations santé pratiques tout au long de l'année, complétées de témoignages et d'actualités,
- dialoguer avec des infirmiers-conseillers en santé pour mettre en pratique les conseils de votre médecin,
- consulter un espace internet personnalisé et sécurisé, enrichi d'un programme de coaching en ligne pour saisir et suivre vos données de santé, vos rendez-vous médicaux et poser des questions.

>> Pour bénéficier du service sophia, rendez-vous sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) > rubrique « **Service sophia pour les personnes asthmatiques** » afin de connaître les conditions et les modalités d'inscription :

<https://www.ameli.fr/loire-atlantique/assure/sante/assurance-maladie/service-sophia-pour-les-personnes-asthmatiques>

>> Vous pouvez également télécharger l'application mobile **Asthm'Activ** pour adopter de bons réflexes au quotidien. Elle est disponible gratuitement sur l'App Store ou Google Play Store.