



## Un service à distance qui vous propose :

- ✓ **des informations pour mieux comprendre votre asthme.**

Vous recevez chaque année **3 brochures** qui vous informent par exemple sur les différents types d'asthme, la mesure du souffle... et **8 e-news** contenant des **infos santé**, des **témoignages** et des **actualités**.

- 👤 **des infirmiers-conseillers en santé pour répondre à vos questions.**

Lors d'un premier appel nous évaluons **vos besoins et difficultés concernant votre asthme**. Si l'asthme a un impact sur votre quotidien, **un suivi téléphonique** vous est proposé.

- 🗂️ **un site de coaching en ligne\* accessible 24h/24.**

Vous pouvez y **saisir et suivre vos données de santé**, vos **rendez-vous médicaux**, ainsi qu'y poser des questions aux **infirmiers-conseillers en santé**.

\* Compte personnel et sécurisé.

© Getty Images, iStock, DEP asthme promo 09/2018

# COMMENT S'INSCRIRE ?



## En ligne

sur [ameli.fr/sophia-asthme](https://ameli.fr/sophia-asthme) à l'aide de votre identifiant sophia présent sur votre courrier d'invitation ou sur **votre compte ameli** directement dans l'espace prévention sophia.



## Par courrier

Remplissez le **bulletin d'inscription** reçu et renvoyez-le à l'aide de l'enveloppe T jointe, sans l'affranchir.

Pour en savoir plus sur le service sophia appelez l'un des numéros suivants :

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Métropole         | 0 809 400 040 |
| Antilles & Guyane | 0 809 100 097 |
| La Réunion        | 0 809 109 974 |

Service gratuit + prix appel

[ameli.fr](https://ameli.fr)

# MIEUX VIVRE AVEC SON ASTHME, C'EST POSSIBLE.



## Pourquoi le service sophia asthme ?

### Parce que mieux vivre avec son asthme, c'est possible.

Une meilleure connaissance de votre asthme et de ses traitements vous aidera à mieux le contrôler et à améliorer ainsi votre qualité de vie.

Le service sophia s'inscrit en soutien de vos consultations avec votre médecin traitant et des conseils de votre pharmacien.

Il vous permet notamment de faire la différence entre le traitement de fond et celui de crise. Ou encore, de savoir comment votre souffle est mesuré, de comprendre l'effet de l'asthme sur vos bronches, etc.

**78%** des adhérents estiment que le service sophia les aide à mieux comprendre leur asthme\*.

\* Source : enquête de satisfaction réalisée par A+A pour l'Assurance Maladie (juin-juillet 2016).

## Êtes-vous concerné par le service sophia asthme ?



Vous avez entre 18 et 44 ans.



Il vous arrive de prendre votre traitement de crise plus de deux fois par semaine.



Il vous arrive de vous réveiller la nuit parce que votre respiration est difficile.



Vous pratiquez peu d'activité physique de peur de faire une crise d'asthme.



Vous êtes plus souvent gêné par votre asthme au printemps.



Vous avez parfois du mal à gérer votre asthme, quand vous partez en vacances ou en week-end.

## Vos questions nos réponses

### Je gère mon asthme, le service sophia peut-il m'apporter quelque chose au quotidien ?

**Oui.** Même si votre asthme ne constitue qu'une gêne occasionnelle, le service sophia peut vous aider à améliorer votre qualité de vie : pratiquer un sport, arrêter de fumer, mieux dormir...

### Est-ce que je dois me déplacer pour bénéficier de ce service ?

**Non,** pas besoin de vous déplacer. Vous recevez des informations par courrier ou e-mail, vous pouvez échanger par téléphone. Vous bénéficiez aussi d'un compte sur [ameli.fr/sophia-asthme](http://ameli.fr/sophia-asthme).

### Est-ce que je peux téléphoner à un infirmier conseiller en santé ?

**Oui!** Vous pouvez le joindre au 0 809 400 040 depuis la Métropole, au 0 809 100 097 depuis les Antilles ou au 0 809 109 974 depuis la Réunion (service gratuit + prix d'un appel). Il répondra à toutes les questions que vous vous posez sur votre asthme.

### Est-ce que ma complémentaire santé est informée de mon adhésion au service sophia ?

**Non.** Comme toutes les données concernant votre santé, elles sont confidentielles et ne sont pas transmises à un autre organisme.



**Service gratuit et sans engagement**

Renseignez-vous sur [ameli.fr/sophia-asthme](http://ameli.fr/sophia-asthme)