

Je m'inscris  
dès maintenant  
à sophia



#### En ligne

Muni(e) de mon identifiant  
indiqué dans la lettre jointe,  
je me rends sur :

[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

#### Par courrier

Je remplis le bulletin  
d'inscription reçu et le renvoie  
à l'aide de l'enveloppe T jointe,  
sans l'affranchir.

sophia est un service  
de l'Assurance Maladie  
gratuit et sans engagement.

Pour en savoir plus  
sur le service sophia :  
0811 709 709\*  
[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

\*du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 13h. Prix d'un appel local depuis un poste fixe.



## L'essentiel sur sophia

sophia est un service d'accompagnement gratuit  
proposé par l'Assurance Maladie, qui m'apporte :

- un soutien pour adapter mes habitudes et mieux vivre avec mon asthme,
- des informations et des conseils concrets adaptés à mon état de santé et à mes besoins,
- une aide pour mettre en pratique les recommandations de mon médecin et les conseils de mon pharmacien.

AUSTRALIE - R.C.S. Paris B 378 899 363. CNAIMITS réf.: DEP 2A asthme - Novembre 2013 - Crédits Photos : Corbis - Getty.



C'EST BON  
de trouver  
un nouveau souffle



 **sophia**

Le service d'accompagnement pour  
mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus :  
**0811 709 709**  
Prix d'un appel local depuis un poste fixe.

[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)



## Concrètement, avec sophia

### J'approfondis mes connaissances grâce à :

- **un site internet** validé par des experts représentant notamment les associations de patients et les professionnels de santé. J'y retrouve des informations sur l'asthme et son traitement, des conseils et des témoignages.
- **une newsletter et des e-mails thématiques** pour être accompagné(e) au plus près de mes besoins.



- **des brochures «Mieux vivre avec l'asthme»** pour en savoir plus sur différents thèmes liés à l'asthme et partager avec mon entourage.



**Je bénéficie de conseils personnalisés par téléphone** avec le soutien d'un infirmier-conseiller en santé.



## En contrôlant mon asthme, je peux mieux vivre au quotidien

C'est pour m'aider que **l'Assurance Maladie me propose sophia**, son nouveau service pour mieux vivre avec mon asthme.

**Gratuit et sans engagement**, ce service s'inscrit en relais des recommandations de mon médecin et des conseils de mon pharmacien. **sophia** m'apprend à mieux connaître mon asthme, ses mécanismes, les traitements et à identifier les facteurs déclenchants pour mieux les éviter.

**>> Avec sophia, j'adopte les bons réflexes au quotidien pour limiter les crises et trouver un nouveau souffle.**

TEST

## Suis-je concerné(e) par sophia ?



Je pratique peu d'activité physique de peur de faire une crise d'asthme.



Il m'arrive de me réveiller la nuit parce que ma respiration est difficile.



Il m'arrive de prendre mon traitement de crise (inhalateur) plus de deux fois par semaine.



Au printemps, je suis plus souvent gêné(e) par mon asthme.



Quand je pars en vacances ou en week-end, j'ai parfois plus de mal à gérer mon asthme.

## Vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces situations ?

Si vous souhaitez mieux vivre avec votre asthme et limiter les crises, inscrivez-vous au service **sophia**.

(voir modalités au dos)