

ASTHME

Plan d'action

Plan d'action de: _____ Date: _____

Buts personnels: _____

Déclenchements Possibles

(choisissez)



le tabac



les rhums



les animaux



le pollen



la moisissure



la poussière



les odeurs fortes



les changements climatiques



les émotions fortes

Autre _____ Exercices _____

Est-ce que votre asthme est bien contrôlé?



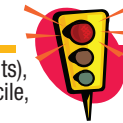
Oui

Vie et activités normales









Non

toux, respiration bruyante (sifflements), manque de souffle, respiration difficile, rhums et allergies



Pas du tout

Sévère manque de souffle, difficulté d'élocution, ongles des doigts et lèvres bleus/gris

1. Symptômes pendant la journée 	Au plus 3 fois par semaine	plus de 3 fois par semaine	continuellement et de plus en plus graves
2. Symptômes pendant la nuit 	aucun	parfois	continuellement et de plus en plus graves
3. Médicaments de soulagement des symptômes 	au plus 3 fois par semaine	plus de 3 fois par semaine	soulagement pendant moins de 3 à 4 heures
4. Activité physique 	normale	limitée	très limitée
5. Capacité d'aller au travail ou à l'école 	oui	peut-être	non
6. Débit expiratoire maximal  Meilleure valeur (facultatif): _____	de 85 à 100 % _____ à _____	de 60 à 85 % _____ à _____	Moins de 60 % Moins de _____

Que faire?

Garder l'asthme sous contrôle et éviter les déclenchements



Ajuster



Appeler de l'aide



Médicaments de prévention/contrôle:
Les utiliser CHAQUE JOUR afin de contrôler l'inflammation des voies respiratoire et autres symptômes.
Rinser la bouche après chaque utilisation.

1 _____ (nom/puissance) _____ (couleur)
Prendre _____ (quantité)

2 _____ (nom/puissance) _____ (couleur)
Prendre _____ (quantité)

Médicaments de soulagement des symptômes et d'urgence:
Soulagent rapidement les symptômes en relaxant les muscles autour des voies respiratoires

1 _____ (nom/puissance) _____ (couleur)
Prendre _____ (# de bouffées)

Avant exercice? Oui Non

Prendre _____ (quantité) le matin le soir

Prendre _____ (quantité) le matin le soir

Prendre _____ (# de bouffées)

Prendre _____ (quantité) le matin le soir

Prendre _____ (quantité) le matin le soir

Prendre _____ (# de bouffées)

S'il n'y a pas d'améliorations après _____ jours, appelez votre médecin

Appeler les URGENCES (911)

Prendre les plus hautes doses des médicaments contre l'asthme recommandées par votre médecin jusqu' à l'arrivée de l'aide (cela peut inclure prednisone)

Clinicien: _____

Health Link Alberta: _____

Gardez le contrôle de votre asthme grâce à **VOTRE PLAN D'ACTION**



Quand vous contrôlez **votre asthme**, vous devriez être capable de vivre une vie normale et active et faire ce vous aimez (y compris du sports) sans manquer l'école ou votre travail.

Apprenez tout à propos de votre asthme grâce à un(e) éducateur(rice) certifié(e) en asthme, à des sites internet crédibles et à des programmes d'éducation.

Quand vous aurez appris à soigner votre asthme et à utiliser **VOTRE PLAN D'ACTION** grâce à votre docteur, éducateur(rice) certifié(e) en asthme ou pharmacien, vous contrôlerez votre asthme.

Un asthme sévère et mal contrôlé peut mener à des situations très graves comme des dommages aux parois des poumons et parfois, à la mort.

Les moyens simples de prendre soin de **votre asthme**

- 1 La liste sous le titre "Est-ce que votre asthme est bien contrôlé?" vous aidera à déterminer si votre asthme est sous contrôle ou si vous avez besoin de changer vos médicaments ou les déclencheurs d'asthme. Au plus vite vous agirez lors d'une crise d'asthme en ajustant vos médicaments, au plus vite vous pourrez améliorer votre asthme.
- 2 La liste "Que faire" vous dira exactement ce que vous devez faire sur base de ce que vous avez décidé avec votre médecin ou professionnel de la santé.
- 3 Il y a un espace pour écrire le numéro de téléphone des importants professionnels de la santé.
Attention: Consultez vos professionnels de la santé au plus vite si:

- ⚠ Vous n'êtes pas certain de l'action à suivre
- ⚠ Vous avez ajusté vos doses de médicaments sans résultats
- ⚠ Vous vous sentez en danger
- ⚠ Vous avez des muqueuses vertes, signe d'une possible infection bactérielle

Préparez-vous pour vos rendez-vous

Afin de réussir à contrôler votre asthme, il est nécessaire de revoir votre plan d'action et les doses de vos médicaments tous les six mois. Si vous planifiez à l'avance votre rendez-vous avec votre médecin ou votre éducateur(rice) certifié(e) en asthme, vous en bénéficierez au maximum.

Apportez à votre rendez-vous:

- un compte-rendu de vos récents symptômes, l'utilisation de vos médicaments, votre niveau d'activité et/ou les mesures des débits expiratoires maximaux
- votre plan d'action afin que vous et votre docteur puissiez le revoir et le modifier au besoin
- votre inhalateur afin de revoir votre technique

Le contrôle de votre asthme

Si vous repondez "Oui" à au moins une des questions suivantes, votre asthme n'est pas bien contrôlé. Revoquez Votre Plan d'Action ou parlez à votre docteur.

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 1 Est-ce que vous toussiez, respirez bruyamment (sifflements), ou, respirez difficilement à cause de votre asthme? (au moins 3 fois par semaine) | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 2 Est-ce que votre toux, votre respiration bruyante (sifflements), ou votre respiration difficile vous réveillent la nuit? (au moins une fois par semaine) | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 3 Est-ce que vous arrêtez vos exercices physiques à cause de votre asthme? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 4 Est-ce que vous manquez parfois l'école ou votre travail à cause de votre asthme? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 5 Est-ce que vous utilisez votre médicament de soulagement plus de 3 fois par semaine? (excepté une dose par jour pour vos exercices physiques) | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

Pour plus d'information à propos d'une belle vie avec l'asthme, visitez:

L'association Pulmonaire
www.poumons.ca

Asthma Society of Canada
www.asthma.ca

Site internet pour enfants
www.calgaryhealthregion.ca/ican

Site internet pour adolescents
www.teenasthma.ca

