

Plan d'action contre l'asthme chez l'adulte (16 ans et plus)

RESPIREZ
l'association pulmonaire

Nom Date
A passer en revue avec votre prestataire de soins de santé lors de chaque visite

Nom d'une personne à contacter en cas d'urgence N° de téléphone Meilleur débit de pointe personnel
Nom de votre prestataire de soins de santé N° de téléphone (L/min)

- » L'objectif du traitement de l'asthme est de vous permettre de maîtriser et de gérer votre maladie afin de pouvoir avoir une vie saine et active. Quel est votre objectif personnel et que signifie-t-il pour vous?
- » Pour garder la maîtrise de votre asthme, il est très important de continuer à prendre votre médicament de contrôle même si vous ne présentez aucun symptôme d'asthme.
- » Des allergies pourraient déclencher votre asthme. Évitez les choses auxquelles vous êtes allergique. En cas d'incertitude, passez des tests cutanés d'allergies.

GARDER LE CAP : Maintenir la thérapie

ZONE VERTE

Description Vous présentez tous ces signes :

- » Vous avez besoin de votre médicament de secours au maximum 2 fois par semaine, peu importe la raison.
- » Toux en journée, respiration sifflante, souffle court ou serrement à la poitrine : pas plus de 2 jours par semaine.
- » Vous pouvez faire sans difficulté des activités physiques normales et du sport.
- » Symptômes nocturnes d'asthme : moins d'une nuit par semaine.
- » Pas d'annulation d'activités régulières, ni d'absence de l'école ou du travail.
- » Débit de pointe ≥ 90 % de votre meilleure note personnelle, ou $>$
- » Autre(s)

Instructions

Médicament	Couleur et nom de l'inhalateur	Dose/Force	Nombre de bouffées	Combien de fois par jour	Médicament	Couleur et nom de l'inhalateur	Dose/Force	Nombre de bouffées	Combien de fois par jour
De secours	soulage rapidement les symptômes de toux et de respiration sifflante.				De contrôle	a un effet qui dure; prévient les symptômes d'asthme en réduisant la sensibilité des poumons; peut prendre un certain temps pour agir.			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Autre(s)

Suivez les instructions de la zone jaune si nécessaire plus de deux fois en 7 jours.

ATTENTION : Intensifier le traitement

ZONE JAUNE

Description Vous présentez l'un ou l'autre de ces signes :

- » Besoin d'utiliser votre médicament de secours plus de deux fois par semaine.
- » Toux en journée, respiration sifflante, souffle court ou serrement à la poitrine : plus de 2 jours par semaine.
- » Symptômes d'asthme la nuit ou tôt le matin : une fois ou plus par semaine.
- » Votre activité physique est limitée.
- » Annulation d'activités régulières ou absence de l'école ou du travail.
- » Débit de pointe 60-90 % de votre meilleure note personnelle, ou entre et
- » Autre(s)

Instructions

- Prenez l'inhalateur à raison de 1 à 2 bouffées toutes les 4 à 6 heures lorsque nécessaire.
- Augmentez l'inhalateur au bouffées fois par jour pour une période de jours.
- Ajoutez l'inhalateur au bouffées fois par jour pour une période de jours.
- Si vos symptômes ne diminuent pas et/ou si votre débit de pointe ne s'améliore pas en 2 ou 3 jours ou si votre médicament de secours n'a d'effet que pendant 2 ou 3 heures, passez à la **zone rouge**.

Autre(s)

ARRÊT : Demandez de l'aide dès maintenant

ZONE ROUGE

Description Vous présentez l'un ou l'autre de ces signes :

- » Votre médicament de secours n'a d'effet que pendant 2 ou 3 heures.
- » Symptômes continuels d'asthme.
- » Toux continuelle.
- » Respiration sifflante en tout temps.
- » Essoufflement sévère.
- » Symptôme d'asthme soudain ou sévère.
- » Débit de pointe < 60 % de votre meilleure note personnelle, ou $<$
- » Autre(s)

Instructions

- Si vous ne pouvez pas rejoindre votre prestataire de soins de santé, téléphonez au 911 pour une ambulance ou allez directement dans un service des urgences.
- Prenez l'inhalateur à raison de bouffées toutes les 10-30 minutes lorsque nécessaire, en chemin vers l'hôpital.
- Les symptômes d'asthme peuvent s'aggraver rapidement. En cas de doute, demandez de l'assistance médicale.
- L'asthme est une maladie qui peut menacer la vie. N'attendez pas!
- Apportez ce plan d'action contre l'asthme lorsque vous allez à l'hôpital ou au service des urgences.

Autre(s)

Tirer le maximum de votre rendez-vous avec votre prestataire de soins

La réussite de la prise en charge de votre asthme nécessitera une approche d'équipe. Il est important de travailler avec vos prestataires de soins et de leur dire comment les choses se passent pour vous. Voici comment tirer le meilleur parti de vos visites et garder votre asthme sous contrôle.

Avant votre prochain rendez-vous :

Écrivez vos inquiétudes et/ou questions.

Pendant votre rendez-vous, discutez de ces éléments :

- Votre niveau d'activité physique : est-il moins que ce que vous désirez, à cause de vos symptômes d'asthme?
- À quelle fréquence utilisez-vous votre médicament de secours? Est-ce votre tendance habituelle, ou est-ce que vous utilisez généralement plus ou moins de ce médicament?
- À quelle fréquence avez-vous des symptômes d'asthme?
- Vous réveillez-vous la nuit à cause de vos symptômes d'asthme?
- Quels sont les choses qui déclenchent votre asthme?

Souvenez-vous :

- Prenez des notes de vos discussions, pour référence future.
- Apportez vos médicaments contre l'asthme à votre rendez-vous et demandez que l'on vérifie votre technique d'inhalation.
- Si vous ne comprenez pas quelque chose qu'a dit votre prestataire de soins de santé, demandez-lui de le répéter.

Notes :
