

**Qu'est-ce qu'un plan d'action contre l'asthme ?**

Le plan d'action contre l'asthme est une série d'étapes que vous pouvez utiliser pour gérer votre asthme lorsqu'il est hors contrôle.

**Pourquoi utiliser un plan d'action contre l'asthme ?**

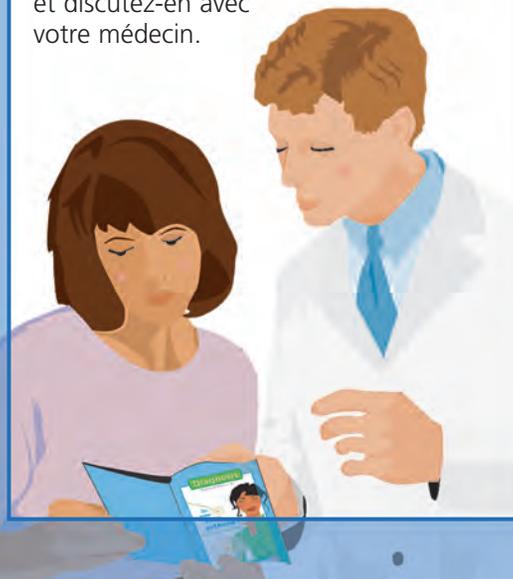
Les recherches démontrent qu'il est très utile d'avoir une entente écrite avec votre médecin lorsque vous devez gérer votre asthme à la maison. Le but d'un plan d'action contre l'asthme est de reconnaître les premiers signes de l'asthme et de suivre les étapes appropriées.

Cela vous aide à :

- ≈ prendre le contrôle de votre asthme,
- ≈ savoir quand augmenter ou diminuer vos médicaments afin que votre asthme soit bien contrôlé,
- ≈ décider quand vous devriez demander une aide d'urgence.

**Comment est-ce que j'obtiens un plan d'action personnalisé contre l'asthme ?**

Prenez ce plan d'action contre l'asthme et discutez-en avec votre médecin.



**Que feriez-vous si ?**

Vous avez attrapé un rhume et aujourd'hui, vous avez du mal à respirer et vous trouvez difficile de faire vos activités habituelles. La nuit dernière, vous vous êtes réveillé parce que vous aviez de la difficulté à respirer et vous avez eu de la difficulté à vous rendormir. Vous devez prendre votre inhalateur de soulagement (bleu) de plus en plus souvent. Savez-vous quoi faire ?

Les infections respiratoires, qui constituent un élément déclencheur commun de l'asthme, requièrent souvent un changement dans la façon de traiter l'asthme. Vous apporterez peut-être des changements à votre médication de votre propre initiative, tout en vous demandant si vous avez pris la bonne décision. Parlez maintenant à votre médecin des étapes précises que vous devriez suivre lorsque vous éprouvez des symptômes de l'asthme.

Ce qui fonctionne pour une personne souffrant d'asthme peut ne pas fonctionner pour une autre. Il est très important d'avoir d'abord une compréhension complète de tous vos choix, puis de recevoir des conseils de votre médecin sur les étapes appropriées à suivre.

**Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec la Société canadienne de l'asthme [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca) ou appelez au 1 866 787-4050**

# Respirer

## Votre asthme est aussi unique que vous

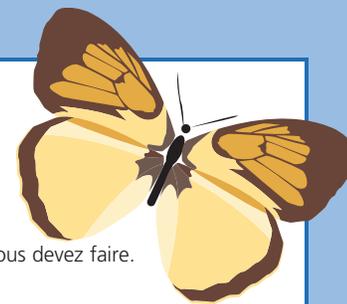


L'asthme varie avec le temps et d'une personne à l'autre. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. C'est pourquoi le traitement de votre asthme doit être personnalisé.

Cette brochure fournit un plan d'action contre l'asthme qui vous aidera à apprendre les étapes pour autogérer votre asthme afin que vous puissiez vivre le plus possible une vie sans symptômes.



# Plan d'action contre l'asthme (exemple)



Nom : \_\_\_\_\_

Nom du médecin : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone de la salle d'urgence/hôpital : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone de votre médecin : \_\_\_\_\_

Ce Plan d'action n'est qu'un guide. Consultez toujours un médecin si vous n'êtes pas certain de ce que vous devez faire.

## Zone verte – J'ai de l'asthme sans symptômes

Je n'ai pas de symptômes :

- ≈ Je n'ai pas de toux, de respiration sifflante, d'oppression ou de souffle court.
- ≈ Je ne tousse pas ou je n'ai pas de respiration sifflante quand je fais de l'exercice ou que je dors.
- ≈ Je peux faire toutes mes activités habituelles.
- ≈ Je n'ai pas besoin de prendre des journées de congé du travail.

Pour ne pas avoir de symptômes, je dois prendre ces médicaments de contrôle tous les jours.

Médicaments	Quantité à prendre	Quand en prendre

## Zone jaune – J'ai des symptômes de l'asthme

- ≈ Je tousse, j'ai une respiration sifflante, ou le souffle court, je suis oppressé durant la journée, quand je fais de l'exercice ou que je dors.
- ≈ J'ai l'impression d'être en train d'attraper un rhume ou une grippe.
- ≈ Je dois utiliser mon inhalateur de soulagement plus de trois fois par semaine pour soulager mes symptômes de l'asthme.

J'ai besoin soit d'augmenter mon médicament de contrôle, soit d'en rajouter un de différent.

- Premièrement** ■ Prendre \_\_\_\_\_ 2 bouffées, toutes les \_\_\_\_\_ heures, au besoin.  
(inhalateur)
- Deuxièmement** ■ Augmenter \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ par jour, pendant \_\_\_\_\_ jours, ou jusqu'à ce que vous soyez de retour dans la zone verte.  
S'il n'y a pas d'améliorations dans les \_\_\_\_\_ prochaines heures, appelez ou allez voir votre médecin.

## Zone rouge – Je suis en danger et j'ai besoin d'aide

Un des points suivants :

- ≈ J'ai été dans la zone jaune pendant 24 heures.
- ≈ Mes symptômes de l'asthme s'aggravent.
- ≈ Mon inhalateur ne semble pas aider.
- ≈ Je ne peux faire aucun type d'activité.
- ≈ J'ai de la difficulté à marcher ou à parler.
- ≈ Je me sens mal ou pris de vertiges.
- ≈ J'ai les lèvres ou les ongles bleus.
- ≈ J'ai peur.
- ≈ Cette attaque est arrivée subitement.

Rendez-vous directement à la salle d'urgence de l'hôpital le plus proche.

- Premièrement** Il s'agit d'une urgence. Composez le 911.
- Deuxièmement** En attendant l'ambulance, prenez
- 2 bouffées de \_\_\_\_\_ toutes les 10 minutes.  
(inhalateur de soulagement)

