

Je prends mes médicaments habituels contre l'asthme quand je vais bien.

Mon inhalateur de contrôle

Nom :
Couleur :
Voici la fréquence à laquelle j'utilise mon inhalateur de contrôle, même quand je vais bien :

Mon inhalateur de secours

Nom :
Couleur :
Voici la fréquence à laquelle j'utilise mon inhalateur de secours, mais seulement quand j'ai de la difficulté à respirer, je tousse, j'ai une respiration sifflante ou mal à la poitrine :

Autres médicaments que je prends tous les jours :

Notes

Je sais que mon asthme s'aggrave quand :

- J'ai de la difficulté à respirer, j'ai mal à la poitrine ou je tousse beaucoup
- J'attrape un rhume ou un virus
- J'ai besoin de mon inhalateur de secours au moins 2 fois par semaine
- Mon asthme me réveille la nuit au moins 1 fois par semaine
- Mon asthme se manifeste quand je m'adonne à des exercices physiques
- Je manque l'école à cause de mon asthme
- J'ai été exposé/e à un déclencheur de l'asthme

Voici la fréquence à laquelle j'utilise mon inhalateur de contrôle quand mon asthme s'aggrave :

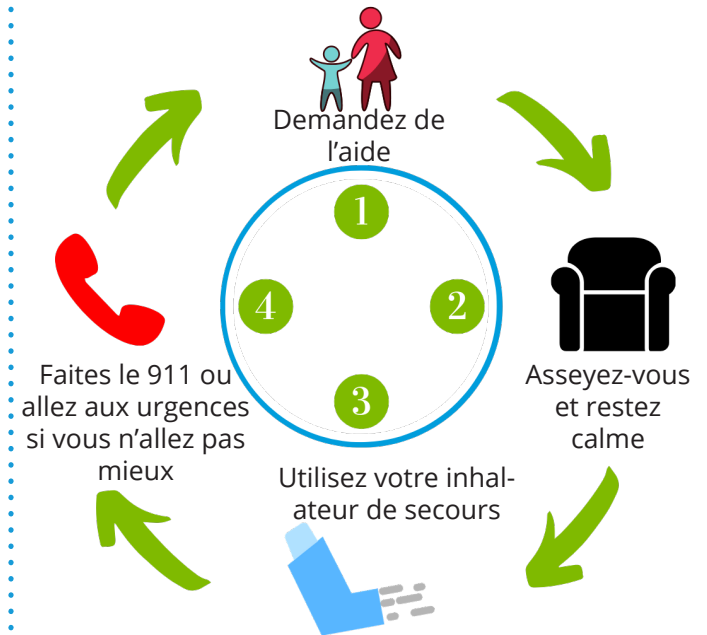
Et voici la fréquence à laquelle j'utilise mon inhalateur de secours quand mon asthme s'aggrave :

Notes

Je dois voir un médecin si je ne me sens pas mieux dans les 2 ou 3 jours.

J'ai une crise d'asthme et besoin d'aide quand :

- Mon inhalateur de secours n'agit que pendant moins de 3 heures
- J'ai de la difficulté à parler à cause de mon asthme.
- J'ai de la difficulté à respirer même lorsque je me repose.
- Mes lèvres ou mes ongles bleussent
- Je n'arrête pas de tousser ou de siffler



Urgence : 911 ou _____

Notes

Je dois voir un médecin si je ne me sens pas mieux dans les 2 ou 3 jours.

Éléments déclencheurs de mon asthme :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Contrôle de l'asthme

Mon asthme n'est pas bien contrôlé si je me trouve dans l'une des situations suivantes :

- 1. J'utilise mon inhalateur de secours au moins 2 fois par semaine.
- 2. Je me réveille la nuit à cause de mon asthme.
- 3. J'utilise mon inhalateur de secours quand je m'adonne à des activités physiques.
- 4. Je dois manquer l'école à cause de mon asthme.
- 5. Mon asthme se manifeste pendant la journée au moins 2 fois par semaine.



Vérifiez si vous utilisez correctement vos inhalateurs auprès d'un professionnel de la santé compétent.

Nom et numéro de téléphone de mon médecin :

Où se trouve mon hôpital le plus proche?

Nom et numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'urgence :

Je dois consulter mon médecin au moins une fois par an si mon asthme n'est pas contrôlé!

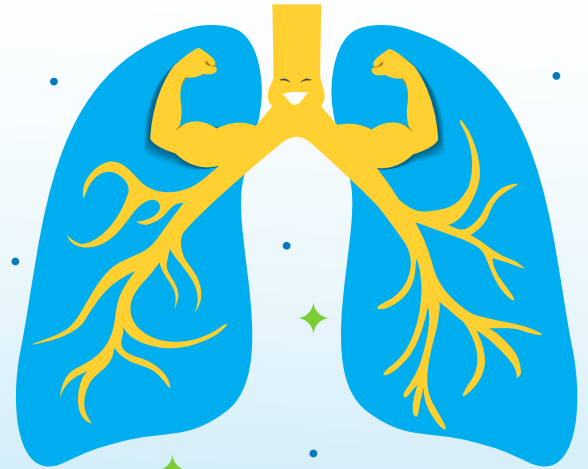
Date du prochain examen de contrôle : _____

Utilisez toujours une chambre d'inhalation avec votre inhalateur pour avoir la bonne dose de médicament!



Appelez la ligne d'assistance téléphonique gratuite sur l'asthme et les allergies

au **1-866-787-4050**
ou écrivez-nous à info@asthma.ca



Mon plan d'action contre l'asthme

Nom :

Téléphone :

Date :