

- 2 de discuter de vos objectifs personnels relativement à la gestion de votre asthme** avec un médecin ou un conseiller en soins de santé. Si votre asthme est modéré, vos objectifs pour le contrôler sont tout à fait réalisables, avec bien sûr, les traitements et les renseignements adéquats. Si vous souffrez d'asthme plus sévère, les objectifs sont les mêmes, mais la façon avec laquelle vous tenterez de les atteindre est tributaire de plusieurs facteurs dont la sévérité de votre asthme et l'équilibre entre les effets secondaires potentiels et la quantité de médicaments dont vous avez besoin pour atteindre le contrôle complet de votre asthme.
- 3 de vous renseigner adéquatement sur l'asthme** proprement dit et sur les moyens de gérer votre maladie et de participer aux décisions relatives à votre traitement. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre intervenant en soins de santé, pour connaître tout ce que vous devez savoir à propos de votre asthme.
- 4 d'avoir accès aux médicaments dont vous avez besoin**, quand vous en avez besoin.
- 5 de bénéficier de tous les traitements — pour l'asthme et la santé en général — au moment où vous en avez besoin.** Cela implique les consultations médicales et les soins hospitaliers partout au Canada.
- 6 de bénéficier d'évaluations régulières, avec suivis réguliers, sans attente en cas d'urgence.**
- 7 d'avoir accès à la spirométrie (qui mesure la capacité pulmonaire) dans le cadre d'un programme de soins de santé de premier plan.**
- 8 de pouvoir consulter un allergologue** lorsque des évaluations ou des tests sont nécessaires.
- 9 de vous inscrire aux programmes de formation sur l'asthme**, disponibles dans toutes les provinces canadiennes.
- 10 de vivre et de travailler dans un environnement sans fumée**, c'est-à-dire à l'abri de la fumée secondaire des fumeurs.

Responsabilités du patient : Sachez contrôler vous-même votre asthme.

En tant que personne asthmatique, vous avez la responsabilité de :

- 1 Jouer un rôle actif** dans le contrôle de votre asthme, avec la collaboration des professionnels de la santé. Mais cette responsabilité repose surtout sur vos épaules, car vous êtes la seule personne à pouvoir gérer votre asthme au jour le jour.
- 2 Assurez-vous d'être bien informé sur votre état de santé et de bien connaître vos mesures respiratoires.**
 - *Connaissez-vous l'état de vos fonctions pulmonaires ?* La mesure du débit respiratoire maximal et la spirométrie sont des tests si simples que la plupart des enfants peuvent les faire eux-mêmes dès l'âge de six ans. L'examen fonctionnel respiratoire est un moyen facile, pour vous et le professionnel de la santé, d'évaluer la gravité de votre asthme. Les résultats permettent de déterminer non seulement l'efficacité avec laquelle vous contrôlez votre asthme, mais aussi le type le médicament dont vous avez besoin et en quelle quantité.
 - *À quelle fréquence utilisez-vous votre médicament de secours ?* Les asthmatiques ont souvent tendance à sous-estimer la fréquence de leurs symptômes. La fréquence à laquelle vous recourez à votre médicament de secours est un indice pour mesurer efficacement votre capacité de contrôler votre asthme. Si vous devez recourir souvent à un broncho-dilatateur, cela peut être le signe que votre



ZÉRO
visite dans les salles
d'urgence

asthme est mal contrôlé. Vous ne devriez pas l'utiliser plus de deux fois par semaine, mais si c'est le cas, nous vous conseillons de consulter votre médecin.

- *Combien existe-t-il de déclencheurs ou d'allergènes qui provoquent vos crises d'asthme ?* Chez beaucoup d'asthmatiques, il y a des déclencheurs allergènes qui aggravent leur maladie. Il est possible, toutefois, de mieux contrôler les crises en évitant ou en réduisant l'exposition aux déclencheurs qui provoquent ces crises. Demandez à votre médecin si un test d'allergies serait pertinent dans votre cas et informez-vous sur les médicaments susceptibles de vous aider à mieux contrôler vos allergies.
- 3 Prenez le contrôle !**
- *Prenez vos médicaments assidûment !* Il peut paraître très simple de suivre la posologie, mais il arrive souvent que les gens ne la respectent pas. La médication sous ordonnance étant sécuritaire et efficace lorsqu'elle est prise telle que prescrite, vous avez donc tout intérêt à suivre la posologie. Si vous n'êtes pas certain de bien comprendre, renseignez-vous auprès de votre médecin, d'une infirmière, d'un pharmacien ou d'un consultant spécialisé en asthme.
 - *Présentez-vous toujours à vos rendez-vous !* L'asthme étant une maladie chronique, ce n'est pas une visite occasionnelle à la clinique, au cabinet du médecin ou à l'urgence d'un hôpital qui vous aidera à la gérer. Il est important de consulter régulièrement votre médecin et la fréquence des rendez-vous sera déterminée par la gravité de votre asthme et par votre niveau de contrôle. Et avant de quitter le bureau du médecin ou de la clinique, assurez-vous toujours d'avoir fixé votre prochain rendez-vous.
 - *Faites en sorte que les visites à l'urgence ne soient pas nécessaires !* Un patient qui contrôle parfaitement son asthme ne devrait jamais se retrouver dans une salle d'urgence. Cela ne veut pas dire de ne pas vous y rendre si vous pensez en avoir besoin, mais ce sera l'indication que votre traitement n'est pas adéquat. Avec l'aide de votre médecin de famille — et peut-être d'un spécialiste —,

vous devrez déterminer la source du problème. Si vous vous présentez à l'urgence à cause d'une crise d'asthme, prenez rendez-vous avec votre médecin dès votre retour à la maison.

- Adoptez un mode de vie sain, qui comporte des heures de sommeil suffisantes, un régime alimentaire équilibré et des activités physiques régulières.



ZÉRO
réveil nocturne dû
à l'asthme

Fournisseurs de soins et consultants en santé

Les fournisseurs en soins de santé ont la responsabilité de :

- Connaître les lignes directrices actuelles du consensus canadien sur le traitement de l'asthme adulte et pédiatrique.
- Mettre régulièrement à jour leurs connaissances sur l'asthme, dont sa prise en charge, au moyen de cours de formation continue offerts aux professionnels de la santé.
- Tenir compte de tous les facteurs personnels du patient dans la prise en charge de leur asthme, afin de les aider à mieux gérer leur maladie.
- Devenir des partenaires en soins de santé des patients en leur fournissant la documentation la plus récente et les conseils les plus pertinents sur l'asthme, afin de les aider à prendre des décisions plus éclairées.
- Établir une véritable relation avec les patients asthmatiques, fondée sur le respect mutuel.

Gouvernements

Les gouvernements ont la responsabilité de :

- Offrir un accès rapide aux meilleurs soins de santé à tous ceux et celles qui souffrent d'asthme, y compris aux membres des communautés autochtones qui vivent en régions éloignées.
- Favoriser l'accès à une évaluation régulière de l'asthme, comme la spirométrie et l'examen fonctionnel respiratoire dans tous les établissements qui offrent des soins de santé de première ligne.
- Garantir l'accès à des programmes de formation sur l'asthme et de sensibilisation aux problèmes d'autogestion.
- Assurer la qualité des traitements de l'asthme. Savoir reconnaître – et tenter de surmonter – les problèmes inhérents aux différences linguistiques, culturelles et sociales.
- Solutionner les problèmes environnementaux qui affectent la santé des personnes asthmatiques, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des habitations.



DEBBIE
Membre du comité exécutif
de l'Alliance nationale
des patients asthmatiques

Asthma.ca
La Société canadienne de l'asthme
ALLIANCE NATIONALE DES PATIENTS ASTHMATIQUES
Exercer vos droits de respirer librement.

www.asthma.ca/napa

Pour en savoir davantage sur l'asthme, communiquez avec la Société canadienne de l'asthme au www.asthma.ca, à info@asthma.ca ou composez le **1 866-787-4050**.



Asthma.ca

La Société canadienne de l'asthme
ASTHME·ALLERGIE·MPOC

Exercer vos droits de respirer librement.

LA CHARTE DES DROITS des patients asthmatiques

Patients asthmatiques



*En qualité de personne qui
souffre d'asthme, vous
avez le droit :*

- de favoriser un contrôle parfait de votre asthme*.

Le contrôle parfait veut dire exactement ce qu'il laisse entendre, c'est-à-dire une vie exempte de tout symptôme et de restriction. Vous devez donc viser :

- ✦ zéro symptôme;
- ✦ zéro réveil nocturne dû à l'asthme;
- ✦ zéro absence de l'école, du travail ou des loisirs;
- ✦ zéro restriction de vos activités physiques;
- ✦ zéro visite dans les salles d'urgence;
- ✦ zéro hospitalisation attribuable à l'asthme;
- ✦ zéro effet secondaire occasionné par les médicaments.

* Pour plus de renseignements, consultez le site d'Asthme-Québec au www.asthme-quebec.ca.

VISER POUR ZÉRO