







Lors de votre prochaine consultation au sujet de votre asthme*, discutez des points suivants :

Vous arrive-t-il régulièrement :		Oui	Non
	De tousser ou d'avoir une respiration sifflante ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	D'avoir un sommeil perturbé par l'asthme (réveil pendant la nuit, insomnie)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	D'avoir des difficultés à respirer pendant une activité physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	De manquer le travail ou l'école à cause de l'asthme ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	D'utiliser votre inhalateur de secours (habituellement bleu ou rouge) plus de 2 fois par semaine?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	De prendre des corticostéroïdes oraux pour gérer votre asthme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Visites planifiées ou non chez votre médecin traitant, votre spécialiste ou à l'hôpital concernant votre santé respiratoire.

Pourquoi ces réponses sont-elles importantes?

Répondre « **oui** » à l'une de ces questions est un signe que votre asthme n'est pas bien contrôlé, et il est important de prendre des mesures pour mieux le gérer.

Demandez à votre professionnel de la santé de vérifier votre technique d'inhalation pour vous assurer de tirer le meilleur parti de votre traitement contre l'asthme (remarque : votre pharmacien peut également évaluer votre technique).



Souvenez-vous de faire évaluer votre asthme au moins une fois par an.

Qu'est-ce que mon Plan d'action contre l'asthme?

Il s'agit de votre guide personnalisé qui vous aidera à savoir quand votre asthme est sous contrôle, quand il ne l'est pas et quand consulter un professionnel de la santé.

- ✓ Complétez votre plan avec votre prestataire de soins de santé et révissez-le à chaque consultation.
- ✓ Assurez-vous d'y avoir accès en tout temps, notamment pendant vos voyages/déplacements. Par exemple, sauvegardez une copie sur votre téléphone ou gardez-en une dans votre voiture.
- ✓ N'oubliez pas de consulter votre plan pour vous assurer que votre asthme reste bien contrôlé.

Asthme Canada est là pour vous soutenir!

Asthme Canada est l'organisme de bienfaisance d'envergure nationale qui se consacre à l'amélioration de la vie des personnes asthmatiques. Notre site web vous offre une mine d'informations et de ressources qui vous aideront à gérer votre asthme et à améliorer votre qualité de vie :



www.asthma.ca



info@asthma.ca



1 866 787-4050

Asthma.ca
Asthme Canada

N° d'organisme de bienfaisance enregistré : 898537048RR0001

Mon plan d'action contre l'asthme :

Mon guide personnel pour bien me porter avec l'asthme

Détails me concernant :

Nom :

Dernier examen de mon asthme :

Numéro de téléphone : (YYYY-MM-DD)

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom :

Numéro de téléphone :

Prestataire de soins de santé :

Nom :

Numéro de téléphone :

Déclencheurs :

Par exemple : pollen, air froid, chats, stress

Connaître | Réduire | Éviter



Suivre votre Plan d'action contre l'asthme peut vous aider à réduire le risque de vous rendre à l'urgence/d'hospitalisations et améliorer votre état de santé de manière générale.

ZONE VERTE : BIEN

Mon asthme est **bien contrôlé** quand :

- Je n'ai pas de symptômes d'asthme la nuit.
- Je ressens des symptômes pendant la journée moins de deux fois par semaine.
- Je peux faire de l'exercice sans aucun symptôme.
- J'ai besoin de mon bronchodilatateur moins de deux fois par semaine.

Mon débit de pointe se situe entre :



Lorsque je me trouve dans la zone **VERTE**, je dois prendre :

Médicament	Dose	Quand

Utilisez un espaceur si disponible et recommandé.

Remarques et instructions

CONSEIL : Emportez toujours votre inhalateur de secours, même lorsque vous vous sentez bien.

ZONE JAUNE : ATTENTION

Mon asthme **s'aggrave** quand :

- Mon sommeil est perturbé en raison des symptômes de l'asthme.
- J'ai des symptômes pendant la journée plus de deux fois par semaine.
- Je ne peux pas faire d'exercice normalement.
- J'ai besoin de mon bronchodilatateur plus de deux fois par semaine.
- Je suis en train d'attraper un rhume ou la grippe.

Mon débit de pointe a baissé entre :



Lorsque je me trouve dans la zone **JAUNE**, je dois prendre :

Médicament	Dose	Quand

Utilisez un espaceur si disponible et recommandé.

Notes & Instructions

CONSEIL : Si vous vous trouvez fréquemment dans la zone jaune, discutez avec votre médecin au sujet du contrôle de votre asthme.

ZONE ROUGE : DANGER

C'est le moment de **demander de l'aide** quand :

- J'ai des difficultés à parler à cause de l'asthme.
- J'ai de graves problèmes respiratoires et un essoufflement même au repos.
- Mes lèvres ou mes ongles deviennent bleus/gris.
- Mes symptômes s'aggravent rapidement.
- Mon médicament de secours ne m'aide pas vraiment.

Mon débit de pointe est descendu sous :



Lorsque je me trouve dans la zone **ROUGE**, je dois prendre :

Médicament	Dose	Quand

Utilisez un espaceur si disponible et recommandé.

⚠ En cas de crise d'asthme :

Essayez de **RESTER CALME**.

Asseyez-vous droit et essayez de respirer lentement pour que **l'AIR** atteigne vos poumons.

Utilisez votre **MÉDICAMENT DE SECOURS** (généralement bleu ou rouge) comme indiqué ci-dessus.

URGENCE : composez le 9-1-1 si vous ne trouvez pas votre inhalateur de secours ou s'il n'y a aucune amélioration après son utilisation.

Après une crise d'asthme, mettez à jour votre Plan d'action contre l'asthme avec votre professionnel de santé.