

ASTHME

Plan d'action

FORMAT «FRiGo»

Plan d'action de : _____ Date : _____



Asthme maîtrisé ?

Oui



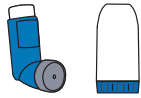


Vie normale,
activités physiques régulières

Non

Toux, sifflement, sécrétions,
essoufflement, oppression

Pas du tout

Je n'en peux plus,
énergie complètement à plat

1. Symptômes le jour 	Rares moins de 4 fois / sem.	Réguliers plus de 3 fois / sem.	Fréquents tous les jours
2. Symptômes la nuit 	Aucun	Quelques nuits	Plusieurs nuits
3. Bronchodilatateur 	Moins de 4 fois / semaine	Plus de 3 fois / semaine	Soulagement moins de 3-4 heures
4. Activités physiques 	Normales	Limitées	Très limitées
5. Débits de pointe Meilleure valeur : _____ 	85 à 100 % _____ à _____	60 à 85 % _____ à _____	Moins de 60 % _____ à _____



Quoi faire ?

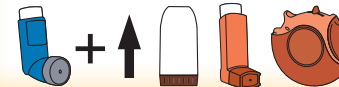
TRAITEMENT 

Médecin traitant : (_____
 Info-santé : (_____
 CEA : (_____
 Éducateur : _____

Ça va bien



Ajustement



Urgence



_____ x _____ jours
 ou _____
 Consulter s'il n'y a pas d'amélioration
 dans les 24-48 heures.

URGENCE

 _____

Maîtrise de l'asthme

Pensez à la dernière crise d'asthme.

Voici une démarche simple et facile pour vous aider à agir au bon moment avec l'asthme.

Qu'avez-vous fait ?

1 Quand dois-je ajuster mon traitement ?

- a) Quel facteur avait déclenché la crise ?
Exemples : rhume, contact allergique, ... je ne le sais pas ...).
Il est important d'identifier les facteurs qui entraînent des crises d'asthme car vous pourrez réagir dès leur apparition.
- b) Des symptômes suivants, quels sont ceux qui sont apparus ou qui ont augmentés en premier ?
- Toux
 - Respiration sifflante
 - Essoufflement
 - Oppression (serrement dans la poitrine)
 - Sécrétions
- c) Est-ce que ces symptômes étaient présents ?
- Le jour
 - La nuit
- d) La crise s'est installée en combien d'heures ou de jours ? _____.

Souvent l'asthme se détériore en quelques heures ou quelques jours, il est important d'identifier la progression des symptômes dans le temps. Plus on réagit vite en ajustant la médication (idéalement dans les 24 à 48 heures), plus on peut renverser la situation.

3 Quand consulter un professionnel de la santé ?

Avez-vous tendance à attendre avant de consulter le médecin, aller à l'urgence ou communiquer avec un professionnel de la santé qui pourrait vous aider ?

- Jamais
- Parfois
- Toujours

N'hésitez pas à communiquer RAPIDEMENT avec un professionnel de la santé si :

- vous n'êtes pas sûr du moment d'ajuster la médication;
- vous avez ajusté la médication tel que recommandé et il n'y a pas de changement dans les heures ou les jours suivants;
- vous vous trouvez dans la zone rouge;
- vous avez des sécrétions verdâtres indiquant une infection bactérienne sous-jacente.

2 Comment ajuster la médication ?

Avez-vous parlé avec votre médecin de la façon d'ajuster les médicaments lorsque l'asthme se détériore ?

- C'est fait.
- Je le ferai.
- J'hésite à le faire.

Il est important de parler avec le médecin de la façon d'ajuster les médicaments lorsque l'asthme se détériore. Normalement, il ne faut pas hésiter à prendre la médication de « dépannage » (Airomir^{MC}, Bricanyl[®], Ventolin[®], ...) pour soulager les symptômes. ATTENTION ! La médication de « dépannage » doit soulager les symptômes au moins 3 à 4 heures.

Il faut aussi commencer ou augmenter la médication de « stabilisation », soit des corticostéroïdes en inhalation (Flovent[®], QVAR^{MC}, Pulmicort[®], ...), ou en comprimés ou sirop (Prednisone, Pediapred[®]) pendant quelques jours.

Pourquoi ne pas consulter ?

Félicitations, vous connaissez maintenant le plan pour maîtriser l'asthme. N'hésitez pas à questionner votre médecin ou votre éducateur en asthme sur ce plan. Après tout, nous sommes là pour vous aider.