



**Oui**



Vie normale,  
activités physiques régulières

**Non**





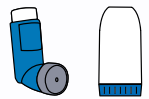


Toux, essoufflement, respiration  
sifflante, oppression, sécrétions

**Pas du tout**



Je n'en peux plus,  
énergie complètement à plat

## Comment savoir?

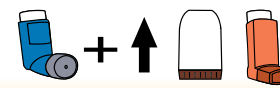
		Oui	Non	Pas du tout
1. Symptômes le jour 		Rares ≤ 3 fois / semaine	Réguliers > 3 fois / semaine	Fréquents tous les jours
2. Symptômes la nuit 		Aucun	1 nuit / semaine ou plus	Plusieurs nuits
3. Bronchodilatateur 		≤ 3 fois / semaine	> 3 fois / semaine	Soulagement < 3 - 4 heures
4. Activités physiques 		Normales	Limitées	Très limitées
5. Débits de pointe 		90 à 100 %	60 à 90 %	< 60 %

## Quoi faire?

Ça va bien



Ajustement



Urgence



TRAITEMENT →

Médecin traitant \_\_\_\_\_  
Info-santé \_\_\_\_\_  
CEA \_\_\_\_\_  
Éducateur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**URGENCE**  
\_\_\_\_\_

# MAÎTRISE DE L'ASTHME

VOICI UNE DÉMARCHÉ SIMPLE ET FACILE POUR VOUS AIDER À AGIR AU BON MOMENT AVEC VOTRE ASTHME

## 1

Pensez à la dernière crise d'asthme

### Quand dois-je ajuster mon traitement?

- **Quel facteur a 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 pourriez réagir dès leur apparition.*
- **Quels symptômes sont apparus ou ont augmenté en premier?**
  - Toux
  - Respiration sifflante
  - Essoufflement
  - Oppression (serrement dans la poitrine)
  - Sécrétions
- **Est-ce que ces symptômes étaient présents :**
  - Le jour
  - La nuit
- **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.*

## 2

Qu'avez-vous fait?

### Comment ajuster la médication?

- **Avez-vous parlé avec votre médecin de la façon d'ajuster les médicaments lorsque votre 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 votre asthme se détériore. Normalement, il ne faut pas hésiter à prendre la médication de « dépannage » (Airomir<sup>MD</sup>, Bricanyl<sup>MD</sup>, Ventolin<sup>MD</sup>, ... ) 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 ».*

## 3

Pourquoi ne pas consulter?

### 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 êtes dans la zone rouge;
- vous avez des sécrétions verdâtres ou une infection.

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

