

## Qu'est-ce qu'un plan d'action contre l'asthme?

Votre plan d'action contre l'asthme est un guide personnalisé qui vous permet de gérer votre asthme en cas de crise incontrôlable. Établissez-le avec l'aide de votre fournisseur de soins. Ce plan d'action n'est qu'un guide. Consultez toujours votre médecin si vous ne savez pas quoi faire.

## Vous ne maîtrisez pas bien votre asthme si vous répondez « oui » à l'une de ces questions :

1. Prenez-vous trois bouffées ou plus de votre inhalateur de secours par semaine?
2. Les symptômes de l'asthme vous réveillent-ils la nuit?
3. Avez-vous arrêté de faire des exercices ou activités régulières à cause de l'asthme?
4. Vous absentez-vous de l'école ou du travail à cause de l'asthme?

## Établissez votre plan d'action avec l'aide de votre fournisseur de soins de santé :

Nom : \_\_\_\_\_

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : \_\_\_\_\_

Médecin :

Nom : \_\_\_\_\_

Numéro : \_\_\_\_\_

Numéro : \_\_\_\_\_

### PLAN D'ACTION CONTRE L'ASTHME

#### Asthme bien maîtrisé

- Symptômes diurnes moins de 3 fois par semaine.
- Symptômes nocturnes moins de 1 fois par semaine.
- Besoin d'une bouffée de bronchodilatateur moins de 3 fois par semaine.
- Peut faire de l'exercice et des activités régulières.

MÉDICAMENT	DOSE	NOMBRE DE FOIS PAR JOUR

#### NOTES ET CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

---

---

---

---

---

#### Aggravation de l'asthme

- Symptômes diurnes plus de 2 fois par semaine.
- Symptômes nocturnes plus de 1 fois par semaine.
- Besoin d'une bouffée de bronchodilatateur plus de 2 fois par semaine.
- L'exercice et les activités régulières sont limités.

MÉDICAMENT	DOSE	NOMBRE DE FOIS PAR JOUR

#### NOTES ET CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

---

---

---

---

---

#### Appel à l'aide

- Symptômes diurnes tous les jours.
- Symptômes nocturnes plusieurs nuits par semaine.
- Besoin d'une bouffée de bronchodilatateur tous les jours (soulagement pendant moins de 3 à 4 heures)
- L'exercice et les activités régulières sont très limités.

MÉDICAMENT	DOSE	NOMBRE DE FOIS PAR JOUR

#### NOTES ET CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

---

---

---

---

---

LÈVRES BLEUES, AGITATION, DIFFICULTÉ À PARLER. LE BRONCHODILATATEUR A PEU D'EFFET OU AUCUN EFFET

**URGENCE! COMPOSER LE 911**

Vérifiez votre technique d'inhalation auprès de votre fournisseur de soins.