

PLAN D'ACTION CONTRE L'ASTHME



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.

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.

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

MÉDICAMENT	DOSE	NOMBRE DE FOIS PAR JOUR

MÉDICAMENT	DOSE	NOMBRE DE FOIS PAR JOUR

NOTES ET CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

NOTES ET CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

NOTES ET CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

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

LÈVRES BLEUES, AGITATION, DIFFICULTÉ À PARLER. LE BRONCHODILATATEUR A PEU D'EFFET OU AUCUN EFFET
URGENCE! COMPOSER LE 911