

# Plan d'action annuel contre l'asthme

POUR

DATE DE NAISSANCE

ANNÉE DU PLAN

## Comment utiliser ce plan :

1. Remplissez ce formulaire avec votre professionnel de santé et révisez-le au moins une fois par an.
2. Conservez une copie sur vous en tout temps. Si ce formulaire concerne votre enfant, veillez à ce que l'éducateur/trice, l'infirmier/ère scolaire, les entraîneurs sportifs et toute autre personne concernée en aient également une copie.
3. Servez-vous des codes couleur et des directives ci-dessous pour savoir quand l'asthme (le vôtre ou celui de votre enfant) est bien contrôlé, quand il s'aggrave, quand il s'agit d'une urgence, et quelles actions entreprendre.

SI VOUS ÊTES :	VOUS DEVEZ :
<b>EN BONNE SANTÉ</b> <b>Vous présentez tous les signes suivants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous respirez normalement, sans toux ni sifflement.</li> <li>• Vous êtes capable de travailler, d'étudier et de jouer sans difficulté.</li> <li>• Vous dormez toute la nuit</li> <li>• Vous avez reçu votre vaccin antigrippal annuel.</li> </ul>	<b>CONTINUEZ À BIEN CONTRÔLER VOTRE ASTHME</b> <b>Étape 1 : Évitez les facteurs déclencheurs de l'asthme.</b> (Voir verso pour plus d'informations.) <b>Étape 2 : Prenez les médicaments ci-dessous chaque jour ou selon la prescription de votre professionnel de santé.</b> (Demandez-lui également si l'usage d'une entretoise est recommandé) : <b>Notes du Dr :</b>
<b>VOTRE ÉTAT SE DÉGRADE</b> <b>Vous présentez l'un des signes suivants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Symptômes de rhume</li> <li>• Toux (surtout si elle vous réveille la nuit)</li> <li>• Légers sifflements respiratoires</li> <li>• Sensation d'oppression thoracique</li> <li>• Exposition à un facteur déclenchant connu de l'asthme</li> </ul>	<b>AGISSEZ POUR ÉVITER UNE URGENCE</b> <b>Étape 1 : Ralentissez.</b> Cessez toute activité physique et, si vous êtes en cours de sport, asseyez-vous à l'écart jusqu'à ce que votre état s'améliore. <b>Étape 2 : Continuez à prendre vos médicaments quotidiens et ajoutez les médicaments dits « de secours » ou « de soulagement » :</b> <b>Étape 3 : Appelez votre médecin</b> si les symptômes ne s'améliorent pas dans les 24 heures (1 jour). <b>Si les symptômes s'aggravent, vous pourriez être en train de faire une crise d'asthme. Suivez les instructions dans la zone rouge.</b> <b>Notes du Dr :</b>
<b>EN CAS D'URGENCE</b> <b>Vous présentez l'un des signes suivants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rapide et difficile</li> <li>• Coloration grisâtre ou bleuâtre des lèvres ou des ongles</li> <li>• Côtes visibles ou élargissement des narines à l'inspiration</li> <li>• Difficulté à parler ou à marcher</li> </ul> <b>Ou si votre médicament habituel contre l'asthme ne soulage pas vos symptômes :</b>	<b>OBTENEZ DE L'AIDE IMMÉDIATEMENT</b> <b>Étape 1 : Prenez immédiatement les médicaments suivants :</b> <b>Étape 2 : Appelez votre médecin, rendez-vous <u>sans délai</u> aux urgences ou composez le 911. N'ATTENDEZ PAS.</b> <b>Notes du Dr :</b>  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>NOM DU MÉDECIN</p> <hr/> <p>NOM DE LA PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE</p> <hr/> </div> <div style="width: 45%;"> <p>NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DU MÉDECIN</p> <hr/> <p>NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE LA PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE</p> <hr/> </div> </div>

## À COMPLÉTER PAR LE PATIENT OU LE RESPONSABLE LÉGAL :

**Veillez cocher la case ci-dessous pour autoriser d'autres soignants ou l'infirmier-ère scolaire à communiquer avec le médecin.**

- J'autorise \_\_\_\_\_ à échanger avec le médecin et à contribuer à la gestion de mon asthme (ou de celui de mon enfant).

**Si ce formulaire concerne un enfant, veuillez cocher l'une des options suivantes :**

- JJ'autorise \_\_\_\_\_ à administrer à mon enfant les médicaments indiqués dans ce plan. —OU—
- J'autorise mon enfant à porter et à utiliser lui-même ses médicaments.

VOTRE SIGNATURE

LIEN AVEC LE PATIENT

DATE DE SIGNATURE

## À COMPLÉTER PAR LE PROFESSIONNEL DE SANTÉ :

**L'asthme de ce patient est classé comme :** (ex. : léger, modéré, sévère, induit par l'effort, etc.)

**Ce patient (veuillez cocher la ou les cases appropriées) :**

- Comprend comment utiliser ses médicaments contre l'asthme et peut les prendre/utiliser son inhalateur si nécessaire.
- Doit informer l'infirmier-ère scolaire après avoir utilisé ses médicaments/son inhalateur.
- Nécessite une assistance pour utiliser ses médicaments/son inhalateur.

**Ce plan a été examiné par :**

- J'ai examiné ce plan, les signes et symptômes de l'asthme ainsi que tous les médicaments prescrits avec le patient.
- Les médicaments indiqués dans ce plan sont autorisés à être administrés au patient.

SIGNATURE DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ

DATE DE SIGNATURE

## PLUS D'INFORMATIONS POUR MIEUX GÉRER VOTRE ASTHME



### Optimiser l'utilisation de vos médicaments contre l'asthme

Voici quelques recommandations pour tirer pleinement parti de votre traitement :

1. Passez en revue votre plan d'action contre l'asthme avec votre professionnel de santé chaque année, ainsi qu'à chaque modification de votre traitement médicamenteux.
2. Assurez-vous de savoir utiliser correctement votre inhalateur et votre chambre d'inhalation. Lisez les conseils généraux ci-dessous et demandez à votre professionnel de santé de vous expliquer les instructions propres à votre type d'inhalateur, afin de vous assurer que vous l'utilisez correctement.
3. Trouvez des moyens de vous rappeler de prendre vos médicaments régulièrement. Vous pouvez programmer des rappels dans votre calendrier, votre messagerie ou votre téléphone, ou encore placer des notes dans des endroits que vous fréquentez quotidiennement (par exemple, près de votre brosse à dents ou de votre cafetière).
4. Ayez toujours sur vous votre plan d'action contre l'asthme ainsi que vos médicaments de secours.
5. Surveillez la quantité de médicament restante dans votre inhalateur afin de commander vos recharges avant toute pénurie.



### Éviter les facteurs déclenchants de l'asthme

Un « facteur déclencheur » de l'asthme est tout élément susceptible de provoquer une inflammation des voies respiratoires et d'aggraver vos symptômes : fumée de tabac, poussière, squames d'animaux, nuisibles (cafards, souris), pollen, moisissures ou émanations chimiques fortes. De simples ajustements à domicile peuvent significativement améliorer la respiration des membres de votre foyer.

Voici cinq (5) mesures simples que vous pouvez adopter dès maintenant pour réduire l'exposition aux facteurs déclenchants courants dans votre habitation :

1. Déclarez votre logement et votre véhicule comme zones sans tabac
2. Utilisez des housses « anti-acariens » sur les oreillers et la literie
3. Interdisez aux animaux domestiques l'accès aux meubles et aux chambres.
4. Maintenez un environnement propre : passez l'aspirateur chaque semaine, nettoyez immédiatement miettes et éclaboussures, videz les poubelles régulièrement.
5. Adoptez des pratiques de combustion propre si vous utilisez un poêle à bois. Renseignez-vous sur les programmes de remplacement si votre appareil n'est pas certifié par l'Agence américaine de protection de l'environnement (EPA).

Pour des recommandations complémentaires, demandez à votre professionnel de santé une copie de la brochure éducative du Département de la santé du Vermont sur la prévention des facteurs déclenchants l'asthme à domicile.



### Utiliser votre inhalateur

Si vous utilisez un inhalateur-doseur, voici quelques recommandations générales pour une utilisation correcte. N'oubliez pas qu'il existe plusieurs types d'inhalateurs, chacun utilisé différemment, et que les inhalateurs pour enfants sont souvent équipés d'un accessoire supplémentaire appelé espaceur. N'oubliez pas de demander à votre prestataire de vous expliquer comment utiliser votre inhalateur et, le cas échéant, votre espaceur.

1. Assurez-vous que l'embout buccal et l'orifice de pulvérisation sont propres avant utilisation.
2. Secouez toujours l'inhalateur (10 à 15 fois) avant chaque utilisation.
3. Insérez l'inhalateur dans la chambre d'inhalation.
4. Avant l'inhalation, prenez une inspiration profonde, puis expirez complètement.
5. Lors de l'utilisation de l'inhalateur, penchez légèrement la tête vers l'arrière, en direction du plafond. Pulvérisez une dose du médicament, inspirez lentement et profondément autant que possible, puis retenez votre souffle pendant 5 à 10 secondes.
6. Ensuite, ouvrez la bouche et expirez lentement.



### En savoir plus sur l'asthme

Pour approfondir vos connaissances sur l'asthme et obtenir des conseils pratiques sur la gestion des symptômes, l'utilisation correcte de l'inhalateur ou l'arrêt du tabac, consultez les ressources suivantes :

#### RESSOURCES LOCALES

**Programme sur l'asthme – Département de la santé du Vermont**

[healthvermont.gov/prevent/asthma](http://healthvermont.gov/prevent/asthma)

**Vermont 2-1-1 (Service gratuit, confidentiel, accessible 24h/24, 7j/7 pour trouver des ressources communautaires).**

Appelez 2-1-1 depuis un téléphone situé au Vermont ou visitez [vermont211.org](http://vermont211.org)

#### RESSOURCES NATIONALES

**Allergy & Asthma Network**

[allergyasthmanetwork.org/patient](http://allergyasthmanetwork.org/patient)

**Fondation américaine pour l'asthme et les allergies (AAFA)**

[aafa.org](http://aafa.org)

**American College of Allergy, Asthma & Immunology**

[acaai.org/asthma](http://acaai.org/asthma)

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

[cdc.gov/asthma](http://cdc.gov/asthma)