

Repensez
votre
asthme 

003

PARLER AVEC
VOTRE MÉDECIN

UNE SÉRIE DE 5 NUMÉROS POUR
VOUS AIDER À GÉRER VOTRE ASTHME

« Quelle est la meilleure
façon de parler
de mon asthme ? »



« Je ressens beaucoup de solitude en raison de mon asthme. En parler m'aide à atténuer mon sentiment d'isolement. »

DÉTERMINER TOUTES VOS RESSOURCES.

La collaboration avec votre médecin et le maintien d'une conversation continue peut vous aider à mieux prendre en charge votre asthme.

Votre équipe soignante peut vous tenir au courant des plus récentes recherches sur l'asthme et vous aider à mieux comprendre cette affection.

Elle peut également vous orienter vers d'autres ressources qui peuvent soutenir la planification de la prise en charge de l'asthme, y compris les communautés en ligne, les groupes de soutien aux patients et les professionnels de la santé mentale pour vous aider à gérer les répercussions émotionnelles de votre affection.



LE SAVIEZ-VOUS ?

De nombreuses personnes asthmatiques acceptent leurs symptômes comme s'ils étaient normaux et n'attendent pas d'aide supplémentaire de leur médecin, les privant ainsi d'une prise en charge optimale de l'asthme. La collaboration avec votre médecin et le maintien d'une conversation continue peut vous aider à mieux prendre en charge votre asthme.

AMORCER LA CONVERSATION.

Il est important d'être honnête avec votre médecin au sujet de vos symptômes et de votre affection, car une conversation ouverte peut influencer positivement la prise en charge de votre asthme.

Et comme les personnes atteintes d'asthme le sont de manières différentes, il est impératif d'en parler à votre médecin et de poser des questions sur votre asthme pour obtenir de meilleurs résultats.

Voici quelques questions qui pourraient vous aider :

- » Quel type d'asthme ai-je ?
- » Les changements de mode de vie peuvent-ils aider à rendre mon plan de prise en charge de l'asthme plus efficace ?
- » Quels sont les éléments dans mon environnement qui déclenchent mes symptômes ?
- » Y a-t-il des groupes de soutien pour les personnes asthmatiques ?
- » Devrais-je tenir un journal pour faire le suivi de mes symptômes ?



« C'est utile de parler des tenants et des aboutissants avec mon médecin. »

DE *PETITS* CHANGE- MENTS PEUVENT JOUER UN RÔLE *DÉCISIF*.

Le maintien de la communication avec votre médecin peut vous aider à rester au fait de votre asthme et à mieux prendre en charge les déclencheurs et les symptômes. De ce fait, vous pouvez effectuer des changements simples qui auront un effet positif sur votre qualité de vie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un plan d'action personnalisé contre l'asthme peut vous aider à maîtriser cette affection.





« J'ai appris
à quel point c'est
important de me
sentir soutenu. »

LE SOUTIEN EST ICI POUR VOUS.

Vivre avec une maladie chronique comme l'asthme peut entraîner de la peur et de l'anxiété. C'est pourquoi il est important de se rappeler que vous n'êtes jamais seul dans la prise en charge de votre asthme.

Le maintien de la communication avec les membres de votre famille ayant une expérience personnelle de votre maladie et avec des groupes de soutien peut vous aider à vous sentir plus en confiance.

QUELLE EST MA « NORMALITÉ » ?

La fréquence et l'intensité de vos poussées et d'autres symptômes peuvent entraver votre capacité à avoir une vie sociale et active. Le suivi de ces deux aspects peut constituer le fondement d'une conversation plus éclairée avec votre médecin.

Depuis votre dernier rendez-vous, ressentez-vous ce qui suit :

- » Serrement à la poitrine, toux, essoufflement ou respiration sifflante deux fois par semaine ou plus.
- » Réveil la nuit en raison de la toux ou d'autres symptômes d'asthme plus d'une fois par semaine.
- » Utilisation d'un inhalateur de secours à soulagement rapide plus de deux fois par semaine.
- » Deux crises d'asthme ou plus au cours des 12 derniers mois ayant nécessité la prise d'un stéroïdien par voie orale.



*« J'essaie d'être
davantage à l'affût
de ce que je vois,
de ce que je fais,
et surtout
de la manière dont
je me sens. »*

PARLER AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE EST LA MEILLEURE CHOSE À FAIRE.

La tenue de conversations honnêtes avec votre médecin et l'utilisation de ressources de soutien disponibles peut vous aider à mieux prendre en charge votre asthme.

Rendez-vous sur le site leprochainsouffle.ca pour télécharger les cinq magazines spécialisés qui vous aideront à comprendre votre asthme.



NUMÉRO 001
COMPRENDRE LA
MAÎTRISE DE L'ASTHME



NUMÉRO 002
CONNAÎTRE VOTRE
TYPE D'ASTHME



NUMÉRO 003
DISCUTER AVEC
VOTRE MÉDECIN



NUMÉRO 004
PLAN D'ACTION
POUR CONTRÔLER
VOTRE ASTHME



NUMÉRO 005
RESTER SUR LA
BONNE VOIE

Rendu possible grâce à l'une des entreprises pharmaceutiques de pointe du Canada.

Repensez
votre asthme 