

Repensez
votre
asthme 

004

ÉLABOREZ UN PLAN DE
PRISE EN CHARGE

UNE SÉRIE COMPOSÉE DE
5 PUBLICATIONS POUR VOUS AIDER À
PRENDRE EN CHARGE VOTRE ASTHME

*« J'ai besoin d'un bon plan
pour contrôler mon asthme,
mais par où commencer ? »*



« Je crois que je
devrais en parler
à mon médecin. »



IL EST TEMPS DE COMMENCER.

Bien que vous ayez parfois l'impression que la prise en charge de votre asthme crée un obstacle entre vous et votre famille, vos amis et vos collègues, il est important de savoir que vous n'avez jamais à vous sentir seul. Élaborer un plan d'action et le fait de discuter avec votre médecin du contrôle de votre asthme peut avoir un effet positif sur la prise en charge de votre asthme.

Un bon plan de prise en charge de l'asthme peut vous aider à gérer vos symptômes et à établir de bonnes habitudes qui dureront toute la vie.

Vous savez déjà combien il est important de prendre vos médicaments pour garder une longueur d'avance sur l'asthme, même les jours où vous vous sentez bien. Votre plan de prise en charge de l'asthme vous aidera à couvrir différentes façons d'optimiser vos soins pour l'asthme et à améliorer votre succès.

LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE ASTHME : VUE D'ENSEMBLE.

La création d'un plan est essentielle à la prise en charge de l'asthme.

Plus vous participez à l'élaboration du plan de prise en charge de votre asthme, meilleures sont vos chances de rester sur la bonne voie. Il existe des trucs simples pour vous aider à vous souvenir de ce que vous devez faire pour gérer vos symptômes au quotidien. Cela comprend prendre vos médicaments comme prescrit par votre médecin. Ne sautez pas de dose [sauf indication contraire de votre médecin] et, en cas de doute, demandez !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les techniques de relaxation peuvent aider à réduire l'anxiété et le stress.

Parmi ces techniques, mentionnons le yoga, la respiration profonde et la méditation.

LES PLANS DE PRISE EN CHARGE DE L'ASTHME PEUVENT ÊTRE UTILES.

SELON UNE ENQUÊTE MENÉE EN 2019 :

44 %

des Canadiens asthmatiques n'avaient jamais entendu parler de plan de prise en charge de l'asthme

Plus de 50 %

de ceux qui en avaient entendu parler utilisaient leur plan de prise en charge de manière occasionnelle ou régulière

ÉLABOREZ UN PLAN.

Le meilleur plan de prise en charge de l'asthme est un plan simple à suivre et qui est spécifiquement adapté à votre profil. Qu'il prenne la forme d'une liste de contrôle ou d'une feuille de travail, assurez-vous que votre plan soit tourné vers l'action et qu'il comporte un début, un milieu et une fin.

Votre plan peut inclure :

- » Les médicaments prescrits par votre médecin à prendre tous les jours.
- » Les médicaments à prendre uniquement si vos symptômes s'aggravent.
- » Les déclencheurs particuliers de votre asthme.
- » Un journal quotidien pour suivre vos progrès.
- » Les numéros de contact d'urgence de votre famille, de vos amis et de vos professionnels de la santé.
- » Un système personnel à base de codes de couleur de type « vert/jaune/rouge » pour aider à classer les symptômes [par exemple, vert signifie que les symptômes sont bien pris en charge, jaune signifie que les symptômes sont présents et qu'il faut les surveiller et rouge signifie qu'il faut obtenir de l'aide immédiatement].



« Mon asthme est un problème à long terme. J'apprécie avoir un plan à long terme. »



« Nous
réussirons
ensemble. »

ÊTES-VOUS L'AIDANT D'UNE PERSONNE ASTHMATIQUE ?

En tant qu'aidant d'une personne asthmatique, il est important que vous compreniez si son asthme est bien contrôlé. Si la personne asthmatique prend ses médicaments comme prescrit, mais qu'elle continue à ressentir les symptômes suivants :

- » 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.
- » Besoin d'utiliser un inhalateur de secours à soulagement rapide plus de deux fois par semaine.
- » A subir deux crises d'asthme ou plus au cours des 12 derniers mois ayant nécessité la prise d'un stéroïdien par voie orale.

...son asthme peut être incontrôlé. Cela veut dire qu'il est important que vous parliez avec elle à son médecin afin d'élaborer ensemble un plan de prise en charge de l'asthme.

Et n'oubliez pas que cette personne doit toujours avoir avec elle une copie de son plan de prise en charge. De cette façon, les infirmières scolaires, les enseignants, les éducatrices à la petite enfance, les centres de soins pour personnes âgées, etc. seront au courant de sa maladie et seront préparés au cas où votre proche éprouverait des symptômes.

LA PLANIFICATION EN 3 ÉTAPES.

Comme vous le savez, votre asthme peut être imprévisible. Et il est possible que vous tentiez d'éviter des situations par peur qu'une crise grave se déclenche. Identifier les 3 étapes ci-dessous peut vous aider à préparer et à mettre en action votre plan de prise en charge.

» **Que voulez-vous faire ?**

Déterminez l'activité ou l'événement que vous envisagez de manquer par crainte d'une crise.

» **Pourquoi voulez-vous y prendre part ?**

Réfléchissez à la raison pour laquelle vous aimeriez participer à cette activité.

» **Que pouvez-vous faire pour vous préparer ?**

Consignez toutes les idées qui pourraient vous aider à être prêt s'il survient des symptômes inattendus de votre asthme lors de votre activité.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Ajouter votre plan de prise en charge à votre liste de tâches personnelles quotidiennes (vous brosser les dents, vous laver le visage, méditer, marcher ou déjeuner) aidera à l'intégrer à votre routine quotidienne.

« Être préparé
m'aide à me
concentrer sur ma
vie plutôt que sur
mon asthme. »

ÉLABOREZ UN PLAN. PARLEZ À VOTRE MÉDECIN.

Ensemble, vous et votre médecin pouvez élaborer un plan de prise en charge de l'asthme pour vous aider à vous concentrer davantage sur votre vie plutôt que seulement sur votre asthme.

Le prochain numéro paraîtra bientôt et sera envoyé dans votre boîte de courriels.



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 