

Repensez
votre
asthme



005

RESTER SUR LA BONNE VOIE

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

*« Je suis heureux de rester
sur la bonne voie. Que sont
les prochaines étapes ? »*





« S'en tenir à
mon plan fait toute
la différence. »

QUE SIGNIFIE RESTER SUR LA BONNE VOIE ?

Rester sur la bonne voie consiste à prendre votre médicament comme prescrit et à suivre le plan de gestion de l'asthme élaboré avec votre médecin pour gérer vos symptômes.

Se rappeler de rester sur la bonne voie en prenant tous vos médicaments comme prescrits pour traiter votre asthme est très important – même quand vous vous sentez mieux. Le manque d'observance peut aggraver votre état et avoir de graves conséquences.

C'est facile de devenir complaisant lorsque vous commencez à être soulagé de vos symptômes d'asthme. Mais il est important de ne pas oublier que l'asthme est une maladie inflammatoire chronique, donc il est toujours là. Votre médicament contre l'asthme n'est efficace que lorsqu'il est utilisé correctement, ce qui signifie que vous devez suivre un plan de gestion de l'asthme en continu, même lorsque vous n'avez aucun symptôme.

QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE DE RESTER SUR LA BONNE VOIE ?

Reconnaître vos obstacles et trouver les meilleurs moyens de les surmonter est essentiel pour vous aider à rester sur la bonne voie. Et n'oubliez pas, ce que vous ressentez à propos de votre asthme et de vos médicaments peut influencer la façon dont vous suivez votre plan.

Voici quelques-unes des idées fausses ou obstacles les plus courants concernant l'asthme :

- » **Habitudes de vie**
Des changements dans votre horaire peuvent vous rendre distrait, ce qui peut vous faire oublier des doses du médicament qui vous a été prescrit.
- » **Amélioration des symptômes de l'asthme**
Lorsque vous vous sentez mieux, vous pouvez penser que vous n'avez plus besoin de prendre vos médicaments comme prescrit.
- » **Peur des effets secondaires perçus**
La peur des effets secondaires à court ou à long terme peut vous amener à réduire ou à arrêter de prendre le médicament qui vous a été prescrit.
- » **Croire que l'asthme est temporaire**
Croire que votre asthme est présent uniquement pendant les poussées et utiliser des médicaments uniquement lorsque vous avez des symptômes.
- » **Utilisation inappropriée de l'inhalateur**
Une mauvaise utilisation non intentionnelle de votre inhalateur peut entraîner un manque d'observance et d'efficacité.



« L'asthme ne disparaît jamais. Ce qui veut dire que je dois aussi être constant. »

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



RESTER SUR LA
BONNE VOIE
AMÉLIORE LES
RÉSULTATS DE
L'ASTHME :

D'APRÈS
UNE ENQUÊTE
MENÉE EN 2011

39,4%

des Canadiens vivant avec l'asthme
ont déclaré prendre leurs
médicaments habituels à des
moments inappropriés.



« Je respecte mon plan afin de rester en aussi bonne santé que possible. »

LES MOYENS DE RESTER SUR LA BONNE VOIE.

Le non-respect de votre plan de gestion de l'asthme pourrait entraîner un mauvais contrôle de l'asthme, ce qui pourrait augmenter le risque de poussée.

Si vous éprouvez des difficultés à suivre votre plan, voici quelques façons possibles d'aller de l'avant :

» **Renseignements**

Se tenir au courant des dernières recherches sur l'asthme et parler à votre équipe de soins.

» **Autosurveillance**

Évaluation régulière des déclencheurs, des symptômes et des poussées.

» **Visites régulières avec votre professionnel de la santé**

Votre asthme est très variable au fil du temps, et une surveillance périodique est nécessaire. Il est également important de se tenir au courant de l'utilisation correcte de l'inhalateur.

» **Plan d'action**

La création avec votre professionnel de la santé d'un plan d'action personnalisé qui est propre à votre asthme et qui vous indique ce qu'il faut faire en cas de poussée.

CONSERVER L'ÉLAN.

Suivre votre plan de gestion de l'asthme peut vous aider à mieux gérer votre asthme.

En restant sur la bonne voie, vous avez le pouvoir d'améliorer vos résultats d'asthme.



« J'ai l'impression de faire quelque chose pour garder ma vie sur la bonne voie. »

RESTER SUR LA BONNE VOIE EST ESSENTIEL.

Respecter votre plan de gestion de l'asthme signifie être conscient de vos obstacles, vous engager pleinement avec votre réseau de soutien et suivre les instructions de votre médecin et de votre équipe soignante.



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** 