



Plan d'action pour gérer l'asthme chez les enfants de 12 à 17 ans

Nom : _____

Date : _____

Praticien : _____

Numéro de téléphone : _____

ZONE VERTE – BON | Asthme contrôlé

- Je peux dormir toute la nuit.
- Je ne manque pas l'école ni des activités.
- Je respire bien (pas de toux ni de respiration sifflante).
- Je n'ai pas besoin de médicaments sur une base régulière pour me soulager.
- Je suis une personne active et je peux faire du sport.

QUE DOIS-JE FAIRE?

RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES

MÉDICATION (COULEUR) :	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

Prendre **TOUS LES JOURS** pour contrôler votre asthme.



SOULAGEMENT DES SYMPTÔMES - UTILISER AU BESOIN POUR OUVRIR RAPIDEMENT LES VOIES RESPIRATOIRES RÉTRÉCIES

MÉDICATION (COULEUR) :	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

- Attraper un «rhume»
- Symptômes liés à la pratique d'une activité physique ou d'un sport.
- Toux, essoufflement ou respiration sifflante, surtout la nuit.
- Utiliser des médicaments qui soulagent les symptômes plus de 2 fois par semaine.

ZONE JAUNE – ATTENTION | Passer à l'action – Traitement de crise

QUE DOIS-JE FAIRE?

CONTINUER À UTILISER LE RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES

MÉDICATION (COULEUR) :	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

SOULAGEMENT DES SYMPTÔMES - UTILISER AU BESOIN POUR OUVRIR RAPIDEMENT LES VOIES RESPIRATOIRES RÉTRÉCIES

MÉDICATION (COULEUR) :	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

- Sensation d'aspiration de la peau entre les côtes ou à la base de la gorge.
- Si l'effet du médicament qui soulage les symptômes dure moins de 4 heures.
- Toux ou respiration sifflante sans arrêt.
- Difficulté à marcher ou à parler
- Lèvres ou ongles bleus ou gris



Si un médicament qui soulage les symptômes est nécessaire toutes les 4 heures ou si les symptômes de l'asthme ne s'améliorent pas après consultez votre praticien.

ZONE ROUGE – DANGER | Passer à l'action – Demander de l'aide

QUE DOIS-JE FAIRE?

APPELER LE 9-1-1 ou SE RENDRE IMMÉDIATEMENT AU SERVICE DES URGENCES LE PLUS PROCHE

Administrez 5 inhalations du médicament qui soulage les symptômes à l'aide d'une chambre d'inhalation toutes les 20 minutes sur le chemin de l'hôpital ou en attendant les secours. Répéter si vous n'observez aucune amélioration.



Veuillez revoir ce plan d'action avec votre praticien **deux fois** par année, dans les trois mois qui suivent un changement de médicament ou dans les deux semaines suivant une consultation au service des urgences ou à l'hôpital. Pour HealthLink BC, composez le 8-1-1.

Objectifs du traitement de l'asthme

Déclencheurs

Les éléments qui irritent (ou gênent) vos voies respiratoires sont nommés déclencheurs. Les déclencheurs provoquent des crises d'asthme. Entourez les déclencheurs qui aggravent vos symptômes d'asthme :



FUMÉE



VIRUS



PELLICULES ANIMALES



POLLEN



ACARIENS DE LA POUSSIÈRE



MOISSISSURES



ODEURS FORTES



MÉTÉO



ÉMOTIONS



POLLUTION DE L'AIR

ACTIVITÉ PHYSIQUE

AUTRES DÉCLENCHEURS

L'exercice physique régulier est bon pour la santé. Si vous avez des symptômes en faisant de l'exercice, il se pourrait que votre asthme ne soit pas bien contrôlé. Consultez votre plan d'action (au verso), votre praticien ou votre centre de traitement de l'asthme pour obtenir des conseils.

Connaître et utiliser son appareil

Vous devez utiliser une chambre d'inhalation munie d'un embout buccal et d'un aérosol doseur (pompe).

Âge suggéré : 5 ans et plus*



Bien agiter et insérer dans la chambre d'inhalation



Expirer complètement



Appuyer une fois sur la pompe



Inspirer à fond et retenir la respiration de 6 à 10 secondes

- Si une autre inhalation est prescrite, attendez 30 secondes.
- Se rincer la bouche après l'utilisation du médicament.
- Si vous ne pouvez pas retenir votre souffle, vous pouvez également inspirer et expirer de 6 à 10 reprises.

*Si l'enfant peut suivre les instructions de respirer profondément.

Vous devez utiliser un Turbuhaler®.

Âge suggéré : 12 ans et plus



Dévisser le capuchon



Tenir le Turbuhaler® à la verticale, tourner la poignée colorée dans un sens, puis la tourner dans l'autre sens et écouter pour entendre le dé clic

Expirer complètement, loin du Turbuhaler®

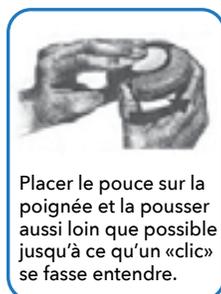


Fermer les lèvres autour de l'embout et inspirer rapidement et profondément

- Ne nécessite pas de retenir la respiration.
- Se rincer la bouche après l'utilisation du médicament (corticostéroïde par inhalation).
- Ne pas expirer dans le Turbuhaler® (l'humidité présente dans l'haleine peut obstruer le dispositif).

Vous devez utiliser un Diskus®.

Âge suggéré : 12 ans et plus



Placer le pouce sur la poignée et la pousser aussi loin que possible jusqu'à ce qu'un « clic » se fasse entendre.



Faire glisser le levier vers l'arrière jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



Expirer complètement, loin du Diskus®, puis refermer les lèvres autour de l'embout buccal.

Inspirer profondément et de façon constante par la bouche. Retenir sa respiration pendant 10 secondes ou le plus longtemps possible. Retirer le Diskus® de la bouche et expirer.



Pour fermer le Diskus®, placer le pouce sur la poignée et la glisser vers soi jusqu'au bout.

Rincer ensuite la bouche et se gargariser avec de l'eau. Ranger le Diskus® dans un endroit sec.

Visitez www.bcguidelines.ca pour obtenir de plus amples renseignements, dont les recommandations de Asthma : Diagnosis, Education and Management (2023), des plans d'action traduits (disponibles en chinois et en punjabi) et des versions PDF à remplir avec des menus déroulants portant sur les médicaments.

