



Plan d'action pour gérer l'asthme chez les enfants de 1 à 5 ans

Nom : _____

Date : _____

Praticien : _____

Numéro de téléphone : _____

ZONE VERTE – BON | Asthme contrôlé

- Pas de TOUX ou de RESPIRATION SIFFLANTE lors de période de jeux, des pleurs ou pendant la nuit.
- Ne s'absente pas de la garderie ou de la maternelle.
- Les parents ne s'absentent pas du travail.

QUE DOIS-JE FAIRE?

RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/
DOSE

NOMBRE DE
FOIS/JOUR

Prendre **TOUS LES JOURS** pour prévenir les symptômes de l'asthme.



UTILISER UN MÉDICAMENT QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES AU BESOIN – OUVRE RAPIDEMENT LES VOIES RESPIRATOIRES RÉTRÉCIES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/
DOSE

NOMBRE DE
FOIS/JOUR

--	--	--

- Attraper un «rhume»
- Toux, essoufflement ou respiration sifflante, surtout la nuit.
- Symptômes lors de période de jeux ou d'activité normale.

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

UTILISER UN MÉDICAMENT QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES AU BESOIN – OUVRE RAPIDEMENT LES VOIES RESPIRATOIRES RÉTRÉCIES

MÉDICATION (COULEUR) :

INHALATION/
DOSE

NOMBRE DE
FOIS/JOUR

--	--	--

- Sensation d'aspiration de la peau entre les côtes.
- Toux ou respiration sifflante sans arrêt.
- Si apparition d'une coloration bleue ou grisâtre.
- Si l'effet du médicament qui soulage les symptômes dure moins de 4 heures.**
- Sensation d'aspiration de la peau au niveau de la gorge.
- Très fatigué ou amorphe.

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 munie d'un masque 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 l'asthme de votre enfant :



FUMÉE



VIRUS



PELLICULES ANIMALES



POLLEN



ACARIENS DE LA POUSSIÈRE



MOISSISSURES



ODEURS FORTES



MÉTÉO



ÉMOTIONS



POLLUTION DE L'AIR

ACTIVITÉ PHYSIQUE _____

AUTRES DÉCLENCHEURS _____

Le jeu et l'exercice physique pratiqués sur une base régulière sont bons pour la santé de votre enfant. Si votre enfant présente des symptômes en faisant de l'exercice, il se pourrait que son 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 l'appareil de votre enfant

Votre enfant doit utiliser une chambre d'inhalation munie d'un masque et d'un aérosol doseur (pompe).

Âge suggéré : nourrisson et enfant de moins de 5 ans (ou toute personne incapable d'utiliser une chambre d'inhalation munie d'un embout buccal).



Bien agiter et insérer dans la chambre d'inhalation



Bien couvrir la bouche et le nez (éviter les yeux)



Appuyer une fois sur la pompe



Inspirer et expirer, lentement et profondément, 6 à 10 reprises

- Si une autre inhalation est prescrite, attendez 30 secondes.
- Rincez la bouche de votre enfant et lavez-lui le visage après l'utilisation du médicament.

Votre enfant doit utiliser une chambre d'inhalation munie d'un embout buccal et d'un aérosol doseur (pompe).

Âge suggéré : 5 ans et plus, s'il peut former un joint autour de l'embout buccal.



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.
- Rincez la bouche de votre enfant après l'utilisation du médicament.
- Si votre enfant ne peut pas retenir son souffle, il peut également inspirer et expirer de 6 à 10 reprises.

Pour les inhalateurs sans compteur à l'arrière, compter le nombre de doses utilisées est le seul moyen de savoir précisément quelle est la quantité de médicaments restante dans l'inhalateur.

Vous pouvez trouver une fiche de suivi des doses [ici](#).

