

Ce plan d'action est basé sur les lignes directrices suivantes : *Asthma Diagnosis Education and Management*. Site Web : www.bcguidelines.ca

PLAN D'ACTION POUR GÉRER L'ASTHME POUR : _____ Date : _____

Nom du médecin : _____ Numéro de téléphone du médecin : _____

MES DÉCLENCHEURS D'ASTHME SONT : _____

* Pour contrôler l'asthme, on peut surveiller les symptômes, utiliser un débitmètre pour débit de pointe ou combiner les deux méthodes.

Zone verte :

Mon asthme est bien contrôlé*

- Je n'ai pas de toux, de respiration sifflante, d'oppression thoracique ou d'essoufflement pendant la journée ou la nuit.
- Je n'ai aucun symptôme pendant que je fais de l'exercice.
- Je peux pratiquer toutes mes activités habituelles.
- Je n'ai pas besoin de m'absenter du travail.
- J'ai besoin de mon inhalateur de secours ≤ 2 fois/semaine pour gérer mes symptômes.

Lecture du débit de pointe : _____ à _____
(80 % - 100 % du meilleur résultat personnel)

Ce que je dois faire pour éviter d'avoir des symptômes

Mesures

- Éviter les déclencheurs d'asthme • Prendre les médicaments prescrits :

MÉDICAMENT	RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

ET

MÉDICATION QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES (AU BESOIN)

MÉDICAMENT	MÉDICATION QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES (AU BESOIN)	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

VÉRIFIER MON DÉBIT DE POINTE

NOMBRE DE FOIS PAR (JOUR/SEMAINE)

Zone jaune :

J'ai des symptômes d'asthme

Passez à l'action - Traitement de crise

- Je tousse ou ma respiration est sifflante ou j'ai une oppression thoracique ou un essoufflement pendant la journée, lorsque je fais de l'exercice ou pendant la nuit.
- J'ai l'impression d'avoir un rhume ou une grippe.
- Je peux pratiquer certaines de mes activités habituelles, mais pas toutes.
- J'utilise mon inhalateur de secours > 2 fois/semaine pour gérer mes symptômes.

Lecture du débit de pointe : _____ à _____
(50 % - 79 % du meilleur résultat personnel)



Ce que je dois faire pour retourner dans la zone verte

Mesures

- Prendre les médicaments prescrits :

MÉDICAMENT	RÉGULATEUR – DIMINUE L'ENFLURE DES VOIES RESPIRATOIRES	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

ET

MÉDICATION QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES (AU BESOIN)

MÉDICAMENT	MÉDICATION QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES (AU BESOIN)	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

VÉRIFIER MON DÉBIT DE POINTE

NOMBRE DE FOIS PAR (JOUR/SEMAINE)

Si mes symptômes et mon débit de pointe reviennent aux niveaux de la zone verte après une heure, je continuerai à surveiller les symptômes pour m'assurer de rester dans la zone verte.

OU

Si mes symptômes et mon débit de pointe ne reviennent pas aux niveaux de la zone verte dans l'heure qui suit, je vais :

PRENDRE UN MÉDICAMENT QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES

MÉDICAMENT	PRENDRE UN MÉDICAMENT QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR

PRENDRE DES STÉROÏDES PAR VOIE ORALE

MÉDICAMENT	PRENDRE DES STÉROÏDES PAR VOIE ORALE	RÉPÉTER	FOIS PAR JOUR

MG COMPRIMÉS à la fois

APPELER MON MÉDECIN

puis RÉPÉTER chaque matin pendant JOURS



Zone rouge : DANGER!

Passer à l'action - Demander de l'aide

- Je suis très essoufflé(e). (masculin and féminin).
- Je ne peux pas faire mes activités habituelles.
- Mon médicament à soulagement rapide ne m'aide pas.
- Mes symptômes sont les mêmes ou s'aggravent après 24 heures dans la zone jaune.

Lecture du débit de pointe :

_____ à _____
 (< 50 % du meilleur résultat personnel)



Ce que je dois faire

Mesures

PRENDRE UN MÉDICAMENT QUI SOULAGE LES SYMPTÔMES

MÉDICAMENT	INHALATION/ DOSE	NOMBRE DE FOIS/JOUR
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

RÉPÉTER

FOIS

PRENDRE DES STÉROÏDES PAR VOIE ORALE

MÉDICAMENT

MÉDICAMENT	MG	COMPRIMÉS à la fois
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

APPELER MON MÉDECIN

Si je ne peux pas joindre mon médecin ET que je suis toujours dans la zone rouge après 15 minutes, je dois me rendre au service des urgences. Appeler le **9-1-1** ou

AUTRES NUMÉROS QUE JE POURRAIS COMPOSER

URGENCE

Symptômes

- J'ai du mal à marcher et à parler en raison d'un essoufflement.
- Mes lèvres ou mes doigts sont bleus.

Mesures

- Appeler le 9-1-1 et demander une ambulance.
- Utiliser mon médicament qui soulage les symptômes autant que nécessaire sur le chemin de l'hôpital.

Pour BC Health Link, composez le 8-1-1. Vous pouvez parler à une infirmière 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, et un pharmacien est disponible tous les jours de 17 h à 21 h.

Des interprètes sont disponibles en 144 langues.

www.healthlinkbc.ca