

MON PROTOCOLE D'ASTHME

Ton Protocole de l'Asthme vous explique quels médicaments à prendre pour rester en bonne santé.

1. Mon traitement contre l'asthme :

- **Mon inhalateur Traitement de Fond** s'appelle :
- Il est de couleur
- Je prends bouffées de mon inhalateur Traitement de fond le matin et bouffées le soir.
- Je fais ceci tous les jours même si je me sens bien.
- Autres médicaments de l'asthme je prends tous les jours:

- **Mon inhalateur de Soulagement/Secours** s'appelle :
- Il est de couleur :
- Je prends bouffées de mon inhalateur de soulagement quand je siffle ou tousse, ma poitrine me fait mal ou il est difficile à respirer.
- Mon meilleur **Débitmètre** est de :

!!! Si j'ai besoin de mon inhalateur bleu pour faire du sport ou une activité, il faut que je voie mon médecin/infirmier.

2. Mon asthme s'empire si :

- Je siffle ou tousse, ma poitrine me fait mal ou il est difficile à respirer OU
- J'ai besoin de mon inhalateur de soulagement/secours (bleu) 3 ou plus fois par semaine OU
- Mon **débitmètre** est moins que OU
- Je me réveille la nuit à cause mon asthme (ceci est important et je vais prendre un RDV chez le médecin).

Si mon asthme s'empire, je vais:

- Prendre mon traitement de fond comme d'habitude.
- Et prendre également bouffées de mon inhalateur bleu toutes les 4 heures.
- Voir mon médecin/infirmier dans les 24h si je ne me sens pas mieux.



!!! « Si ton inhalateur bleu ne te soulage pas pendant 4 heures tu es en train de faire une crise d'asthme et tu as besoin de prendre l'action d'urgence » (Section 3).

3. J'ai une crise d'asthme si...

- Mon inhalateur de soulagement ne me soulage pas ou j'en ai besoin plus que toutes les 4 heures OU
- Je n'arrive pas à parler, marcher ni manger correctement OU
- J'ai du mal à respirer OU
- Je tousse ou siffle beaucoup ou ma poitrine est serré et/ou fait mal OU
- Mon débitmètre est moins que

Si j'ai une crise d'asthme, je vais :



Appeler à l'aide.



Resté assis – ne m'allonge pas. Essayer de rester calme.



Prendre une bouffée de mon inhalateur bleu (avec ma chambre d'inhalation si j'en ai) toutes les 30 à 60 jusqu'à 10 bouffées.



Si je n'ai pas mon inhalateur bleu, ou il n'aide pas, il faut que j'appelle le 15 de suite.



Tandis que j'attends l'ambulance je peux utiliser mon inhalateur bleu de nouveau ; toutes les 30 à 60 jusqu'à 10 bouffées si j'en ai besoin.

!!! Même si je commence à se sentir mieux, je ne veux pas que cela se passe à nouveau, donc je prends rapidement un RDV chez mon médecin/infirmier.

Mes déclencheurs de l'asthme:

Lister les choses ou situations qui déclenchent ou empirent ton asthme et ce que tu peux faire pour l'aider :

Autres choses à faire si mon asthme s'empire.



Utiliser toujours ton inhalateur avec chambre d'inhalation si t'en ai un.

(Si je n'en ai pas vérifié avec mon médecin/infirmier si une chambre d'inhalation pourrait m'aider).



Garder TOUJOURS ton Inhalateur de Soulagement (généralement bleu) avec toi. Tu en auras peut-être besoin si ton asthme s'empire

Parents !!!

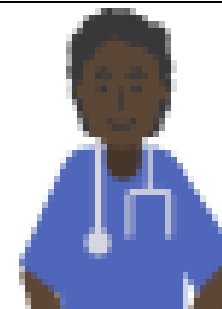
- **Prendre une photo** de ce Protocole et garder le sur votre portable et celui de votre enfant s'il en a un.
- **Coller une photo** sur la porte de votre frigo.
- **Partager Le Protocole** avec l'école de votre enfant et expliquer comment réagir.

Je vais voir mon médecin ou infirmier spécialisé **au moins une fois par an** (plus souvent s'il faut).

Date de Mon Protocole de l'Asthme:

Date de mon prochain contrôle de l'asthme:

Docteur/infirmier spécialisé contact:



Pour apprendre plus sur ce qu'il faut faire en case de crise d'asthme :

<https://asthme-allergies.org/asthme/>