

Mon plan d'action sur l'asthme

Nom : _____ Date : _____

Médecin de famille Nom : _____ Tél. : _____

Pharmacien Nom : _____ Tél. : _____

Urgence (hôpital) Nom : _____ Tél. : _____

ZONE VERTE : Asthme maîtrisé

Comment puis-je affirmer que je suis dans la zone verte?

Je ne souffre d'aucun symptôme d'asthme (tel que toux, respiration sifflante, essoufflement ou oppression thoracique), OU

Je peux vaquer à toutes mes activités habituelles, OU

Mon débit de pointe est supérieur à ____ (80 % de mon meilleur résultat personnel)

Qu'est-ce que cela signifie?

Votre asthme est bien maîtrisé.

Que dois-je faire?

Continuez de prendre vos médicaments selon les directives et de surveiller vos symptômes d'asthme.

Mesurez votre débit de pointe à intervalles réguliers :
_____ fois par semaine _____ fois par mois.

Voici les antiasthmiques de la zone verte que je dois prendre :

| Médicament | Type (secours ou entretien) | Moment de l'utiliser | Dose |
|------------|-----------------------------|----------------------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ZONE JAUNE : Asthme aggravé

Comment puis-je affirmer que je suis dans la zone jaune?

J'éprouve certains symptômes d'asthme, tels que toux, respiration sifflante, essoufflement ou oppression thoracique, OU
Mon asthme me réveille la nuit, OU

Je ne peux effectuer que quelques-unes de mes activités habituelles, OU

Mon débit de pointe se situe entre ____ et ____ (entre 50 et 80 % de mon meilleur résultat personnel).

Qu'est-ce que cela signifie?

Votre asthme s'aggrave.

Que dois-je faire?

Suivez les directives de votre médecin dans l'ordre suivant :

1. Prenez ____ bouffées de votre médicament de secours : _____ (nom).
2. Si vous retournez dans la zone verte dans l'heure qui suit, ajustez la posologie de vos médicaments de la façon suivante :

(directives pour les médicaments de secours)

(directives pour les médicaments d'entretien)

3. Si vous n'êtes PAS retourné dans la zone verte après une heure, ajustez la posologie de vos médicaments de la façon suivante :

(directives pour les médicaments de secours)

(directives pour les médicaments d'entretien)

Téléphonez à votre médecin si

ZONE ROUGE : Asthme exigeant un traitement d'urgence!

Comment puis-je affirmer que je suis dans la zone rouge?

Je suis très essoufflé, OU

Mon médicament de secours ne m'est d'aucun secours, OU

Je suis incapable d'effectuer mes activités habituelles, OU

Je suis dans la zone jaune depuis au moins 24 heures, et mes symptômes sont stables ou s'aggravent, OU

Mon débit de pointe est inférieur à ____ (50 % de mon meilleur résultat personnel).

Qu'est-ce que cela signifie?

C'est une situation d'urgence!

Que dois-je faire?

Prenez ____ bouffées de votre médicament de secours _____ (nom)

ET/OU ____ mg de votre corticostéroïde par voie orale.

TÉLÉPHONEZ IMMÉDIATEMENT À VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE.

Téléphonez au 9-1-1 ou demandez à quelqu'un de vous emmener à l'hôpital si vous êtes dans la zone rouge depuis plus de 15 minutes et que vous êtes incapable de joindre votre médecin.

Si vos lèvres ou vos ongles prennent une teinte bleutée, ou s'il vous est difficile de marcher ou de parler, n'attendez plus!

Prenez ____ bouffées de votre médicament de secours _____ (nom), demandez à quelqu'un de vous emmener à l'hôpital ou téléphonez immédiatement au 9-1-1!