

Mon asthme est-il bien maîtrisé ?

Symptômes

DEP

À mesurer avec un débit-mètre de pointe

Que faire ?

Section à remplir par mon médecin

TOUT VA BIEN



- Ma respiration est normale
- Je n'ai pas de difficulté à dormir
- Je n'ai pas de toux, ni de respiration sifflante
- Je peux faire toutes mes activités habituelles

Mesurer mon DEP c'est important

100 % > DEP > 80 %
>

Je prends mon traitement de fond :

..... inhalation(s)/matin

..... inhalation(s)/soir

.....
.....
.....

Je prends mon traitement de secours si j'ai des symptômes :

Jusqu'à inhalation(s)/jour maximum

Je n'interromps pas mon traitement ni ne réduis les doses même si je ne ressens pas de symptômes

PRUDENCE



DES SYMPTÔMES APPARAISSENT

- Ma respiration est sifflante ou je tousse lors d'une activité ou pendant la nuit. Cela disparaît lorsque j'utilise mon traitement de secours
- J'utilise mon traitement de secours plus de fois par semaine
- Je ne peux pas faire certaines de mes activités habituelles

80 % > DEP > 60 %
De à

Je continue mon traitement de fond

J'augmente mon traitement de secours en cas de symptômes :

..... inhalations/jour maximum

Autres instructions (ex : prise de corticoïdes oraux) :

.....
.....
.....

Je contacte mon médecin si je ne me sens pas mieux dans les 48h

ALERTE



MES SYMPTÔMES PERSISTENT OU S'AGGRAVENT

- Mes symptômes persistent depuis plus de 48h malgré mon traitement renforcé
- Mon traitement de secours m'a soulagé(e) mais j'en ai de nouveau besoin, moins de 3h après

DEP < 60 %
<

Je prends des corticoïdes oraux :

..... mg/jour [1mg/kg jusqu'à 50 mg/jour pendant 5 à 7 jours]
..... comprimé(s)/jour

Je continue mon traitement de fond
Je continue mon traitement de secours et j'en informe mon médecin

Si présence d'au moins 1 des symptômes suivants :



- J'ai une sensation d'étouffement
- Mon traitement de secours ne soulage pas mes symptômes
- J'ai du mal à parler
- Mes lèvres et/ou les bouts de mes doigts sont bleuâtres ou grisâtres

J'APPELLE LE SAMU EN FAISANT LE 15

IL EST IMPÉRATIF DE NE PAS SE RENDRE AUX URGENCES PAR SES PROPRES MOYENS.



Je teste régulièrement le contrôle de mon asthme en répondant aux 4 questions suivantes⁽¹⁾ :

Au cours des 4 dernières semaines :

- Avez-vous ressenti **plus de 2 fois par semaine** des **symptômes** durant la journée ?
- Avez-vous été **réveillé(e) la nuit** par votre asthme ?
- Avez-vous eu besoin de prendre votre **traitement de crise/secours plus de 2 fois par semaine** ?
- Vous êtes-vous senti(e) **limité(e)/gêné(e) dans vos activités quotidiennes** à cause de votre asthme ?

Nombre de « OUI »

0

1

2

3

4

Résultat du test



Asthme contrôlé



Asthme partiellement contrôlé



Asthme non contrôlé



Je dois toujours avoir mon traitement de secours avec moi pour soulager ma gêne respiratoire ou mes symptômes en cas de besoin.

PLAN D'ACTION POUR MON ASTHME

L'asthme est une maladie respiratoire chronique. En apprenant à bien la maîtriser, on peut prévenir les symptômes, les complications et les crises sévères.

Le but d'un plan d'action est de :

- Mieux connaître les symptômes de sa maladie
- Modifier rapidement son traitement en fonction de l'apparition de ses symptômes
- Avoir une meilleure qualité de vie avec le moins de symptômes possible

NOM, PRÉNOM :

DEP OPTIMAL :

MÉDECIN TRAITANT :

PNEUMOLOGUE :

TRAITEMENT(S) ET DOSAGE(S) :

– Traitement de fond :

– Traitement de secours :

1. D'après Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2019.