

Je connais mon asthme

L'asthme est une inflammation bronchique qui se manifeste par des symptômes respiratoires apparaissant de manière plus ou moins soudaine. Ils prennent tantôt la forme de crises et tantôt la forme de gênes répétées.

Ces signes sont très variés. Leur disparition, soit spontanément, soit à l'aide d'un bronchodilatateur, est un bon argument diagnostique.

Une cause allergique est retrouvée chez 80% des enfants asthmatiques et 50% des adultes.

Je repère mes situations à risque et j'adapte mon traitement

Je connais les principaux facteurs déclenchants d'une crise d'asthme : allergies, virus, irritants (tabac, pollution...), facteurs climatiques (brouillard, l'air froid et sec), facteurs émotifs. J'essaie de les éviter ou adapte mon traitement en conséquence.

Je prends mon bronchodilatateur avant la pratique de certaines activités physiques (endurance en particulier).

5 avenue Choiseul
56100 Lorient
02 97 06 90 90

www.ghbs.bzh



Éducation thérapeutique de l'adulte

Plan d'action : Crise d'asthme de l'adulte



Objectifs de sécurité pour mon asthme

- J'identifie les signes de début de crise pour la traiter précocement.
- Je maîtrise ma technique d'inhalation
- Je différencie le traitement de la crise du traitement de fond.
- Je connais les facteurs déclenchants de mes crises.

Appartient à : _____

Médecin traitant : _____

--	--	--	--	--

Médecin spécialiste : _____

--	--	--	--	--



Je reconnais les signes avant coureurs

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Toux Modérée | <input type="checkbox"/> Oeil qui gratte |
| <input type="checkbox"/> Yeux cernés | <input type="checkbox"/> Nez qui coule |
| <input type="checkbox"/> Excitation / Anxiété | <input type="checkbox"/> Fièvre |
| <input type="checkbox"/> Eternuements | <input type="checkbox"/> Fatigue |
| <input type="checkbox"/> Pâleur | <input type="checkbox"/> Picotements dans la gorge ou le nez |
| <input type="checkbox"/> Diminution de l'appétit | <input type="checkbox"/> Céphalées |

Je prends deux bouffées de mon BRONCHODILATEUR (le médicament bleu) 3 à 4 fois par jour pendant 4 à 8 jours



Je reconnais les signes de la crise

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Toux persistante | <input type="checkbox"/> Sifflements | <input type="checkbox"/> Essoufflement |
| <input type="checkbox"/> Diminution du débit de pointe entre 0 et 80% | <input type="checkbox"/> Oppression | |

J'applique le plan d'action de la crise d'Asthme



Je reconnais les signes de gravité

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Difficultés à parler | <input type="checkbox"/> Lèvres bleues | <input type="checkbox"/> Sueurs |
| <input type="checkbox"/> Toux incessante | <input type="checkbox"/> Ne supporte que la position assise | <input type="checkbox"/> Baisse rapide du débitmètre de pointe < 50% |
| <input type="checkbox"/> Troubles du comportement / panique | <input type="checkbox"/> Le traitement bronchodilatateur n'a pas d'effet | <input type="checkbox"/> Diminution du débitmètre de pointe < 50% |

Je me dirige vers les urgences



Traitement de la crise

Je ressens une gêne respiratoire : oppression, essoufflement, toux, sifflement...



Faire 2 bouffées de bronchodilatateur



Si la gêne ne passe pas, recommencer à plusieurs reprises : 2 à 4 bouffées toutes les 20 min



Au bout d'une heure...

1



... la crise est passée

- Continuer le bronchodilatateur toutes les 3-4 heures pendant les 24 h suivantes
- Contacter mon médecin pour avoir les instructions ultérieures

2



... la crise n'est que partiellement améliorée

- Continuer les bronchodilatateurs
- Prendre des corticoïdes en comprimés
- Contacter le médecin

3



... la crise ne passe pas du tout

- Continuer les bronchodilatateurs par voie sous-cutanée
- Si possible prendre des corticoïdes en comprimés
- Envisager un transport immédiat aux urgences