

VOTRE PLAN D'ACTION ASTHME

Nom.....

Date.....

Médecin et contact.....

NIVEAU VERT : Mon asthme est contrôlé

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

Débit de pointe : 80-100% de mon meilleur résultat

Que dois-je faire ?

Je continue de prendre mon traitement habituel, soit

.....

.....

NIVEAU ORANGE : Mes symptômes d'asthme s'aggravent

- J'ai de la toux ou une respiration sifflante, lors d'une activité ou la nuit
- J'utilise mon traitement de secours \geq /semaine
- Je ne peux plus faire certaines de mes activités

Débit de pointe : 60-80% de mon meilleur résultat

Que dois-je faire ?

Je double ma dose de médicament habituel pendant 1 mois, soit :

.....

ET

Je prends mon traitement de secours

.....

.. bouffées 4 fois par jour pendant 2 jours
Puis .. bouffées 3 fois/ jour pendant 2 jours
Puis .. bouffées 2 fois/ jour pendant 2 jours

Si absence d'amélioration à 2 jours, je contacte mon médecin

NIVEAU ROUGE : Je fais une crise d'asthme

- J'ai des difficultés à respirer
- Ma respiration est souvent sifflante quand je suis au repos
- J'ai des difficultés à marcher et/ou parler
- Mes lèvres et/ou bouts des doigts sont bleuâtres
- Mon médicament de secours ne soulage pas mes symptômes

Débit de pointe : \leq 60% de mon meilleur résultat

Que dois-je faire ?

APPELER LE SAMU (15)

EN ATTENDANT LEUR ARRIVEE

Ventoline en chambre d'inhalation
10 bouffées toutes les 20 minutes pendant 1 heure

ET prendre : SOLUPRED mg

Ce plan d'action a été développé par l'équipe de pneumologie de l'hôpital Cochin

Débit de pointe théorique

Taille (cm)	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
Homme	238	265	291	318	344	370	397	423	450	476	503	529
Femme	237	264	290	317	343	369	396	422	449	475	501	528

La chambre d'inhalation : mode d'emploi

1/ Secouer l'aérosol doseur et introduire l'embout dans l'orifice de la chambre d'inhalation

2/ Appliquer le masque sur le visage ou mettre l'embout buccal dans la bouche

3/ Déclencher l'aérosol doseur

4/ Respirer calmement, 10 cycles respiratoires

Secouer le spray toutes les 2 bouffées

Entretien de la chambre (1x par semaine pour la chambre, après chaque utilisation pour le masque facial ou embout buccal)

- Laisser tremper 15 minutes dans eau et savon
- Rincer à l'eau claire
- Laisser sécher à l'air libre

Attention : ne pas frotter avec une éponge ou avec un chiffon : une rayure sur la chambre rend l'administration du traitement inefficace

Ce plan d'action a été développé par l'équipe de pneumologie de l'hôpital Cochin