

Ce plan d'action a été développé par l'école de l'asthme du CHU de Reims

// MON PLAN D'ACTION

Lors de la consultation à l'hôpital, l'infirmière d'éducation thérapeutique avec l'accord du pneumologue peut vous proposer un plan d'action personnalisé.

Ce plan combine l'utilisation du DEP avec la connaissance de vos symptômes et la modification de posologie du traitement de base.

ZONE VERTE : J'AI DE L'ASTHME SANS SYMPTOMES

- Je n'ai pas de toux, de respiration sifflante, d'oppression ou de souffle court.
- Je ne suis pas réveillé la nuit par mon asthme.
- Je ne suis pas limité(é) dans mes activités physiques, quotidiennes, professionnelles ou scolaires.

DEP >

Mon asthme est contrôlé. Pour ne pas avoir de symptômes, je dois prendre ces médicaments de contrôle tous les jours :

MEDICAMENT

QUANTITE

QUAND

ZONE JAUNE : J'AI DES SYMPTOMES DE L'ASTHME

- Je tousse, j'ai une respiration sifflante ou le souffle court, je suis oppressé(é) dans la journée, quand je fais de l'exercice ou que je dors.
- Je dois utiliser mon bronchodilatateur de secours plus de trois fois par semaine pour soulager mon asthme.
- Je suis limité(e) dans mes activités au quotidien.

DEP [et]

ZONE ROUGE : JE SUIS EN DANGER ET J'AI BESOIN D'AIDE

- Mes symptômes de l'asthme s'aggravent malgré la modification de mon traitement.
- Mon bronchodilatateur de secours ne semble pas m'aider.
- Je ne peux plus faire aucun type d'activité.
- Je n'arrive plus à parler et/ou à marcher sans être essoufflé(e).
- Mon DEP ne remonte pas. J'ai peur.
- J'ai les lèvres ou les ongles bleus.

DEP <

Il s'agit d'une urgence.

J'appelle le SAMU 15 ou 112 (portable).

- En attendant le SAMU, je prends 2 bouffées de
----- toutes les 10 minutes.