Association pulmonaire du Québec

Ma carte de gestion de crise Asthme

Un outil supplémentaire dans la gestion de votre asthme.

L'asthme est une maladie respiratoire qui ne se guérit pas, mais qui peut se contrôler. Elle est caractérisée par l'inflammation et l'obstruction partielle et réversible des bronches. Les voies aériennes étant hypersensibles, elles se retrouvent contractées et obstruées par d'épaisses sécrétions, ce qui rend la respiration difficile.

Malgré une bonne maîtrise, une crise d'asthme peut survenir sans avertissement. Dans l'urgence, il est possible que vous vous sentiez dépassé et que vous ne vous souvenez plus comment agir. C'est la raison pour laquelle l'Association pulmonaire du Québec a développé la carte de gestion de crise, une carte en format de poche qui vous accompagne en cas de crise d'asthme.

Quand une crise d'asthme survient, il faut savoir reconnaître les symptômes afin d'agir rapidement. Non seulement cette carte vous aidera à y parvenir, mais elle vous permettra aussi d'identifier vos éléments déclencheurs et à intervenir efficacement et rapidement en cas de crise d'asthme.

Les étapes indiquées sur cette carte sont à utiliser en cas d'urgence. Lorsque l'asthme est bien maîtrisé, vous ne devriez pas :
- Présenter des symptômes d'asthme pendant la journée plus de 2 fois/semaine ;
- Être réveillé la nuit par votre asthme ;
- Avoir besoin de prendre votre médicament de secours plus de 2 fois/semaine ;
- Être limité dans vos activités à cause de votre asthme.

Si vous avez répondu affirmativement à au moins l'un de ces 4 critères ou utilisez régulièrement la carte de gestion de crise d'asthme, il est important de prendre rendez-vous avec votre médecin pour en discuter avec lui.

Détachez la carte ci-jointe et insérez-la dans votre portefeuille pour qu'elle vous suive partout.

1-888-768-6669 info@poumonquebec.ca poumonquebec.ca

S'asseoir bien droit et rester calme.

Prendre des respirations lentes et régulières.

Prendre votre médicament de secours.

Si votre médicament de secours ne soulage pas vos symptômes ou que vous devez l'utiliser plus souvent qu'aux 4 heures, vous devez vous rendre à l'urgence immédiatement ou composer le 911.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Info-Santé 811

Centre d'appels d'urgence 911

1-888 POUMON 1-888-768-6669
poumonquebec.ca
info@poumonquebec.ca

Ma carte de gestion Asthme

Association pulmonaire du Québec

EST-CE QUE JE RESSENS L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS :

- Toux
- Oppression thoracique
- Respiration sifflante
- Essoufflement
- Production augmentée de mucus

Si vous ressentez des perturbations émotionnelles, tentez de vous calmer.

Si vous pratiquez un exercice physique, cessez immédiatement l'activité.

MÉDICATION À PRENDRE EN CAS D'URGENCE

Médicament

Dose

Inhalation

Après une crise d'asthme, pensez à prendre rendez-vous avec votre médecin.

EST-CE QUE JE SUIS EN PRÉSENCE DE L'UN DE CES ÉLÉMENTS :

- Pollution de l'air
- Poussières
- Fumée de tabac
- Allergènes
- Changement brusque de température
- Produits irritants au travail
- Odeurs fortes

Si vous avez identifié un déclencheur mentionné ci-dessus, trouvez le moyen de cesser votre exposition.