

MON ASTHME EST-IL BIEN MAÎTRISÉ?

Tous les asthmatiques doivent avoir une vie active et sans symptôme

Les symptômes les plus fréquents de l'asthme sont : la toux, un essoufflement anormal/intense, une respiration sifflante («sillement»), une sensation, de pression sur la poitrine, des sécrétions.

	OUI	NON
DANS LA DERNIÈRE SEMAINE		
1 J'ai eu des symptômes d'asthme + de 2 jours		
2 Je me suis réveillé(e) la nuit à cause de l'asthme		
3 J'ai utilisé ma pompe de secours + de 2 fois		
4 J'ai de la difficulté à faire mes activités physiques		
5 J'ai manqué du travail/école en raison de l'asthme		

RÉSULTAT
1 fois OUI ou plus = mauvaise maîtrise

AGISSEZ RAPIDEMENT
1. Se référer à votre plan d'action (si disponible)
2. Contacter votre médecin ou votre professionnel de la santé

Pourquoi votre asthme n'est pas maîtrisé?
Voici quelques pistes à explorer avec votre équipe traitante:
› Problème avec la prise des inhalateurs (pompes)
› Exposition à des facteurs déclenchants

Adapté des lignes directrices en asthme de la Société canadienne de thoracologie 2021

POUR ASSURER VOTRE SÉCURITÉ, VOTRE ÉQUIPE TRAITANTE VOUDRA AUSSI SAVOIR:

Dans la dernière année

- › Si vous avez consulté un médecin sans rendez-vous, à l'urgence ou si vous avez été hospitalisé.e à cause de l'asthme
- › Quelle quantité de médicament de secours vous avez utilisée
- › Si vous avez eu besoin d'un traitement de cortisone orale à cause de l'asthme



› Pour trouver un professionnel - éducateur en asthme



› Pour savoir utiliser adéquatement vos inhalateurs (pompes)



RQESR

RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ÉDUCATION
EN SANTÉ RESPIRATOIRE
La référence des professionnels

Le RQESR est un organisme sans but lucratif dont la mission est soutenue, sans droit de regard sur les contenus développés, par les partenaires de l'industrie suivants:
AstraZeneca | Boehringer-Ingelheim | GSK

Cet outil a reçu son approbation initiale du comité scientifique du RQESR le 21 septembre 2022

www.rquesr.ca