

## VOTRE PLAN D'ACTION ASTHME

Nom.....

Date.....

Médecin et contact.....

|  |  |
|--|--|
| <p><b>NIVEAU VERT : Mon asthme est contrôlé</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma respiration est normale</li><li>• Je n'ai pas de difficulté à dormir</li><li>• Je n'ai pas de toux ou de respiration sifflante</li><li>• Je peux faire mes activités habituelles</li></ul> <p><b>Débit de pointe</b> : 80-100% de mon meilleur résultat</p>   | <p><b>Que dois-je faire ?</b></p> <p>Je continue de prendre mon traitement habituel, soit</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  |
| <p><b>NIVEAU ORANGE : Mes symptômes d'asthme s'aggravent</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai de la toux ou une respiration sifflante, lors d'une activité ou la nuit</li><li>• J'utilise mon traitement de secours <math>\geq</math> ..../semaine</li><li>• Je ne peux plus faire certaines de mes activités</li></ul> <p><b>Débit de pointe</b> : 60-80% de mon meilleur résultat</p>  | <p><b>Que dois-je faire ?</b></p> <p>Je double ma dose de médicament habituel pendant 1 mois, soit :</p> <p>.....</p> <p>ET</p> <p>Je prends mon traitement de secours</p> <p>.....</p> <p>.. bouffées 4 fois par jour pendant 2 jours<br/>Puis .. bouffées 3 fois/ jour pendant 2 jours<br/>Puis .. bouffées 2 fois/ jour pendant 2 jours</p> <p>Si absence d'amélioration à 2 jours, je contacte mon médecin</p> |
| <p><b>NIVEAU ROUGE : Je fais une crise d'asthme</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai des difficultés à respirer</li><li>• Ma respiration est souvent sifflante quand je suis au repos</li><li>• J'ai des difficultés à marcher et/ou parler</li><li>• Mes lèvres et/ou bouts des doigts sont bleuâtres</li><li>• Mon médicament de secours de soulage pas mes symptômes</li></ul> <p><b>Débit de pointe</b> : <math>\leq</math> 60% de mon meilleur résultat</p> | <p><b>Que dois-je faire ?</b></p> <p><b>APPELER LE SAMU (15)</b></p> <p><b>EN ATTENDANT LEUR ARRIVEE</b></p> <p>Ventoline en chambre d'inhalation<br/>10 bouffées toutes les 20 minutes pendant 1 heure</p> <p>ET prendre : SOLUPRED ..... mg</p>  |

***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***