

PAP

PARCOURS D'APPRENTISSAGE PATIENT

ASTHME

Le parcours d'apprentissage patient (PAP) identifie les actions et les gestes qu'accomplissent les patients et leurs proches tout au long de leur parcours de vie avec une problématique de santé, sous forme de compétences et de besoins d'apprentissage.

Chaque PAP s'inscrit dans un parcours spécifique en lien avec une ou plusieurs spécialités en santé.

Ce PAP concerne spécifiquement l'asthme chez l'adulte.



Centre d'excellence sur le partenariat
avec les patients et le public

Ce document est en révision

RÉDACTION + PRODUCTION

COORDINATION DU PROJET

Tiffany Clovin, Mathieu Jackson, Eleonora Bogdanova, Marie-Anne Fillion, Catherine Côté

COMITÉ DE PILOTAGE

Vincent Dumez, Marie-Pascale Pomey, Caroline Wong, Audrey L'Espérance, Annie Descoteaux, Nathalie Papineau

COMITÉ D'EXPERTS

PATIENTS ET PROCHES PARTENAIRES

Trois patients partenaires

CONTRIBUTEURS

à venir

REMERCIEMENTS

à venir

Les auteurs tiennent à remercier également l'équipe du Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP) pour leur précieuse contribution au document

GRAPHISME ET MISE EN PAGE

Cathy Bazinet

Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public

Centre de recherche du CHUM
850, rue Saint-Denis, Pavillon S
Montréal (Québec) H2X 0A9

Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celle d'alléger le texte.

Toute reproduction totale ou partielle du présent document est autorisée à la condition que la source soit citée.

Pour plus d'information ou commentaires sur ce document, veuillez consulter le site web du CEPPP (ceppp.ca) ou nous écrire : ceppp.dri.chum@ssss.gouv.qc.ca

Pour citer ce document: Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (2024) Le parcours d'apprentissage patient en asthme.V1



CC BY-NC-SA: This license allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format for noncommercial purposes only, and only so long as attribution is given to the creator. If you remix, adapt, or build upon the material, you must license the modified material under identical terms.

PARCOURS D'APPRENTISSAGE PATIENT

Ce document est le fruit d'une collaboration entre le Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP), le **ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)**, l'**Institut de la pertinence des actes médicaux (IPAM)** et la **Fédération des médecins spécialistes du Québec (FMSQ)**, dans le cadre de la Stratégie numérique d'éducation aux patients et au public (SNEPP).



MÉTHODOLOGIE

Le PAP asthme a été créé en collaboration avec diverses associations et organisations de professionnels de la santé, de patients et de proches, citées dans ce document, en synergie avec le PAP maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Dans un premier temps, ces parties prenantes ont contribué à la co-construction des grandes lignes et des dimensions en lien avec le parcours de vie avec l'asthme. Dans un second temps, une première version du PAP a été développée avec un groupe d'experts formé de six patients et proches partenaires et plus spécifiquement trois patients ayant une expérience de vie significative avec l'asthme. Ce groupe s'est rencontré cinq fois pour un total de dix heures de co-construction. Enfin, le document a été révisé et commenté par les parties prenantes collaboratrices.



MISE EN GARDE

Il est crucial de préciser que le parcours d'apprentissage patient (PAP) **ne doit pas être utilisé** pour **transférer la responsabilité** de la gestion des soins uniquement sur le patient et/ou ses proches. Les compétences identifiées dans ce document représentent des points d'appui pour le réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) et les acteurs impliqués, afin qu'ils puissent mieux soutenir et accompagner le patient et ses proches dans leurs apprentissages, leurs démarches et leur pratique de soin.

PARCOURS D'APPRENTISSAGE PATIENT



À QUOI SERVENT LES PARCOURS D'APPRENTISSAGE PATIENT (PAP) ?

Les PAP sont des **outils de collaboration** et de **dialogue** qui ouvrent un nouveau champ d'innovation et d'amélioration des soins et services. En listant les compétences acquises par le patient et ses proches à travers un parcours de vie avec la maladie, le PAP permet aux acteurs de la santé et des services sociaux d'identifier avec un certain niveau de précision les leviers qui leur sont disponibles. Ceci permet de favoriser l'autosoin et l'autonomisation par la montée en compétences du patient et de ses proches, les rendant ainsi partenaires du RSSS et acteurs à part entière des soins.

Les PAP se veulent des documents évolutifs où les versions sont amenées à s'enrichir et s'adapter selon les contextes et objectifs. Ils sont également des tremplins vers d'autres finalités comme un plan stratégique d'organisation des soins d'un département, une base pour une formation des professionnels, patients et proches, base pour des critères d'évaluation de la qualité des soins.

De fait, mobiliser les PAP permet de:

- renseigner les choix de contenus informationnels et éducatifs, ou les programmes d'éducation thérapeutique
- guider les choix de fonctionnalités et de plateformes de télésanté
- sélectionner et évaluer les outils numériques en santé
- améliorer la qualité et la sécurité des soins en ciblant des compétences précises à soutenir et développer chez les patients et les proches
- soutenir la création et l'amélioration de trajectoires de soins et services en tenant compte des besoins réels des patients et de leurs proches, et au moment où ces besoins se manifestent
- sensibiliser et former les professionnels de la santé et services sociaux sur les compétences identifiées et développées par les patients et leurs proches dans leur parcours

ÉTAPES DU PAP



ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS / PRÉDISPOSITIONS.....5



RECONNAITRE LES SIGNES PRÉCURSEURS /
PREMIER SYMPTÔMES.....7



PREMIÈRE CONSULTATION10



PÉRIODE D'ADAPTATION12



CONSULTATION SPÉCIALISTES13



TESTS ET DIAGNOSTIC15



TRAITEMENT.....18



VIVRE AVEC23



ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS / PRÉDISPOSITIONS

Comprendre l'impact de l'environnement sur l'exacerbation de l'asthme

- comprendre l'impact
 - d'un environnement familial/d'exposition à des fumeurs (p. ex. impact fumée secondaire)
 - de la qualité de l'air (p. ex. feux de forêt, pollution)
 - des allergènes (p. ex. chats, chiens, oiseaux, poussière, pollen, etc.)
 - comprendre que les particules allergènes peuvent rester plusieurs mois dans l'environnement

Comprendre l'importance de prévenir les infections des voies respiratoires supérieures (cavité nasale, pharynx, larynx)

Questionner ses professionnels sur les impacts de l'environnement sur son asthme

Avoir la possibilité de choisir son environnement et/ou établir ses limites par rapport à l'exposition

- établir les règles de vie pour son domicile
- choisir les environnements qui posent le moins de risque possible

Se questionner sur les antécédents familiaux

- se renseigner sur les autres membres de la famille qui vivent aussi avec l'asthme
- parler avec un autre membre de la famille qui vit avec l'asthme

Faire le lien avec une éventuelle difficulté à respirer dans l'enfance



ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS / PRÉDISPOSITIONS

Identifier les traitements qui peuvent fragiliser les poumons

Se renseigner sur les éléments déclencheurs qui peuvent réveiller un asthme en dormance/bien contrôlé

- comprendre les effets
 - des bronchites
 - des pneumonies
 - des virus
 - des bactéries
 - du stress
 - du tabac
 - des allergènes
 - des émotions fortes
- comprendre qu'un asthme peut se stabiliser/être contrôlé/retourner en dormance

Comprendre les possibles mesures préventives de l'asthme

- se renseigner sur la vaccination
- éviter le contact avec des personnes ayant la grippe ou un rhume
- adopter des mesures préventives pour prévenir les infections respiratoires



RECONNAÎTRE LES SIGNES PRÉCURSEURS/PREMIERS SYMPTÔMES

Reconnaître une crise d'asthme

- identifier
 - la difficulté à inspirer et expirer
 - la sensation de resserrement
 - les sifflements dans la respiration/écouter sa respiration

Reconnaître les autres signes d'instabilité de l'asthme

- identifier la toux qui peut être annonciatrice d'une crise d'asthme
 - reconnaître les différentes toux
- identifier un bronchospasme (un resserrement, comme un poids sur la cage thoracique et/ou des sifflements respiratoires)
- prendre conscience de fatigue musculaire due à la respiration laborieuse
- comprendre que la crise d'asthme s'installe sur plusieurs jours/semaines
- reconnaître les signes de gravité de l'asthme (p. ex. être obligé de s'arrêter en parlant)

Comprendre l'impact des rhumes/infections respiratoires

Comprendre comment agir sur les signes pour éviter que l'asthme ne dégénère en crise

Connaître les effets d'un bronchospasme

Reconnaître la différence entre l'anxiété et l'asthme

- savoir que certains symptômes peuvent être similaires (p.ex. sensation de resserrement)
- prendre le temps d'écouter les autres symptômes pour différencier
- reconnaître que les symptômes liés à l'anxiété sont désagréables mais pas dangereux



RECONNAÎTRE LES SIGNES PRÉCURSEURS/PREMIERS SYMPTÔMES

Comprendre l'impact de l'effort physique sur l'asthme pendant une crise

- reconnaître l'incapacité de faire les mêmes efforts qu'habituellement
- s'attendre à ce que la crise commence après l'effort
- faire la différence entre l'essoufflement normal dû à l'effort et la crise d'asthme

Comprendre qu'il y a une inflammation suite à une crise d'asthme

- que cela rend plus fragile à d'autres infections
- que cela peut prendre deux semaines avant de revenir à la «normale»
- limiter ou adapter ses activités suite aux crises pour se stabiliser

Repérer les déclencheurs des crises d'asthme (effort physique, allergie aux chats, etc.) et noter:

- les éléments qui peuvent déclencher une crise d'asthme
- la fréquence des symptômes
- la fréquence des crises d'asthme
- les effets que l'activité physique a sur notre respiration
- les effets de certains aliments (p.ex. produits laitiers)
- les effets d'un changement rapide entre plusieurs environnements différents (p.ex. chaud/froid; humide/sec)

Comprendre comment prévenir les déclencheurs des crises d'asthme



RECONNAÎTRE LES SIGNES PRÉCURSEURS/PREMIERS SYMPTÔMES

Prévenir/gérer la peur de manquer d'air que certains asthmatiques peuvent éprouver

- gérer l'anxiété
- composer avec le sentiment de panique
- gérer les conséquences des symptômes physiques
- composer avec de l'inquiétude permanente/l'anticipation

Savoir quand et qui consulter

- comprendre l'importance de faire un suivi après les premières crises d'asthme
- comprendre qu'un passage à l'urgence n'est pas suffisant pour le parcours
- comprendre le rôle du pharmacien
- comprendre le rôle du médecin de famille
- comprendre le rôle de l'infirmier praticien spécialisé
- trouver la porte d'entrée pour un suivi et avec accès à des médecins spécialistes au besoin
- demander à avoir un suivi et/ou une référence à un spécialiste si l'asthme n'est pas contrôlé malgré l'assainissement de l'environnement et l'adhérence au traitement
- demander à avoir accès à un éducateur pour comprendre la maladie



PREMIÈRE CONSULTATION

Identifier les ressources pour signaler ses symptômes

- la ligne info-santé
- le pharmacien
- le centre enseignement asthme (infirmier, inhalothérapeute)
- le médecin de famille
- l'infirmier praticien spécialisé
- les cliniques sans rendez-vous
- l'urgence (en cas de crise aiguë)

Comprendre le rôle du pharmacien

- comprendre que le pharmacien peut aider à identifier les symptômes, revoir les techniques d'inhalation, proposer des modifications de traitement

Comprendre le rôle du médecin de famille/des médecins dans les cliniques sans rendez-vous / des infirmiers praticiens spécialisés

- dans le suivi de l'asthme
- demander à ajuster la médication au fur et à mesure
- signaler les crises trop fréquentes et tout symptôme de non contrôle de l'asthme (sifflement respiratoire, éveils nocturnes, augmentation de la prise d'inhalateur de secours, limitation des activités en raison des symptômes d'asthme)
- demander à être référé vers des spécialistes (pneumologue, allergologue) au besoin



PREMIÈRE CONSULTATION

Se préparer à la première consultation

- énoncer les symptômes ressentis
- noter les moments de la journée ou de la nuit et les moments de l'année ou les saisons où les symptômes sont ressentis
- noter la durée des symptômes et/ou des crises
- noter la fréquence des symptômes
- décrire dans son environnement (maison, bureau, chez les autres) les facteurs qui pourraient être des éléments déclencheurs
- demander un plan d'action dès le premier rendez-vous
- se renseigner sur le débitmètre de pointe
- demander à passer des tests afin de déterminer/avoir un diagnostic
 - demander à passer un test d'allergie

Se préparer à une consultation de suivi

- énoncer les symptômes ressentis
- apporter son calendrier des symptômes
- apporter les données du débitmètre de pointe
 - comprendre que les données du débitmètre de pointe permettent de faire son suivi au quotidien/régulièrement
- noter les moments de la journée ou de la nuit où les symptômes sont ressentis
- noter la durée des symptômes et/ou des crises
- noter la fréquence des symptômes
- apporter un canevas de plan d'action
- trouver des sources fiables pour établir son plan d'action
- discuter de son plan d'action en fonction de l'état de son asthme
- adapter le plan d'action à son projet de vie

Comprendre le référencement en spécialité



PÉRIODE D'ADAPTATION



Composer avec une période d'essais et d'erreurs



Connaître les ressources disponibles au Québec et au Canada

- les associations de patients existantes
- les associations sur les maladies respiratoires ou affections des poumons
- les ressources des sites du gouvernement
- les ressources éducatives



CONSULTATIONS SPÉCIALISTES

Se préparer à une consultation de suivi

- énoncer les symptômes ressentis
- noter les moments de la journée ou de la nuit où les symptômes sont ressentis
- noter la durée des symptômes et/ou des crises
- noter la fréquence des symptômes
- décrire dans son environnement (maison, bureau, chez les autres) les facteurs qui pourraient être des éléments déclencheurs
- demander un plan d'action dès le premier rendez-vous
- apporter un canevas de plan d'action
- discuter de son plan d'action en fonction de l'état de son asthme
- adapter le plan d'action à son projet de vie
- noter les étapes de son plan d'action
- noter et observer l'évolution de son asthme tout au long de la période entre deux rendez-vous
- préparer sa liste de questions
- mettre ses questions en ordre d'importance

Se référer à un éducateur en santé respiratoire (inhalothérapeute, infirmier)

Comprendre le rôle de l'inhalothérapeute

- dans le cadre d'une hospitalisation
- dans le cadre de suivi de l'asthme
- se renseigner sur les possibilités de consultation en dehors de l'hôpital ou d'accès à un inhalothérapeute
- savoir que les inhalothérapeutes ne sont pas présents dans toutes les cliniques
- se renseigner sur son rôle dans l'éducation sur l'asthme

Comprendre le rôle de l'infirmier lorsqu'il est présent en clinique

- pour passer les tests en préparation de la consultation
- dans l'éducation sur l'asthme



CONSULTATIONS SPÉCIALISTES

Comprendre que plusieurs professionnels de la santé peuvent éduquer sur la maladie

- comprendre le rôle du pneumologue
- comprendre le rôle de l'allergologue

Demander une éducation sur l'asthme et la gestion de son asthme

- demander à se faire expliquer sa maladie
- se renseigner sur la physiopathologie de sa maladie auprès de ses professionnels de santé

Se renseigner sur les bienfaits de la physiothérapie respiratoire

- connaître les exercices respiratoires à faire soi-même (auto-enseignement)
- comprendre les bienfaits d'une respiration ventrale et profonde

Apporter ses pompes à son rendez-vous pour valider l'utilisation

- demander éventuellement un rendez-vous avec une infirmière pour comprendre comment utiliser ses traitements (p. ex. "pompes", inhalateurs)



TESTS ET DIAGNOSTIC

Comprendre les impacts de l'asthme à long terme

Accepter le diagnostic

- composer avec le déni du diagnostic

Comprendre l'utilité du test de spirométrie

- connaître les différents tests de spirométrie
 - leur fréquence
 - leur utilité
 - leur déroulement
 - leur durée
- comprendre qu'un des tests peut confirmer ou établir le diagnostic
 - comprendre le test de bronchoprovocation
- comprendre qu'un des tests peut servir à faire un suivi de l'asthme et évaluer le degré d'obstruction
- que les tests peuvent mesurer la sévérité/gravité de l'asthme
- que les tests peuvent mesurer l'évolution de l'asthme (comparer les tests entre eux)
- noter les résultats pour suivre notre progression
- comprendre que le rapport est envoyé au médecin directement

Comprendre l'utilité de se faire tester au niveau des allergies

- identifier les allergies comme déclencheurs

Comprendre la distinction entre aller au public et aller au privé pour faire les tests

- identifier si le test peut être fait dans le réseau public
- identifier les coûts qui peuvent être couverts par son assurance
- comprendre les différents temps d'attente entre public et privé
- connaître les délais d'attente lorsqu'on est mis sur une liste d'attente pour un test au public



TESTS ET DIAGNOSTIC

Comprendre les tests passés lors d'une consultation en pneumologie

- l'utilité et les résultats des tests de fonction pulmonaire
- le test de formule sanguine
- le test FENO (fraction expirée de NO (oxyde nitrique)
 - mesure l'inflammation des bronches
- demander une explication sur les tests passés

Comprendre qu'il y a des tests plus longs que d'autres

- tests de diagnostic
- tests de suivis

Comprendre les tests que l'on peut effectuer à domicile (p. ex. mesure du débit expiratoire de pointe, questionnaires d'auto-évaluation)

- mesurer l'effet des médicaments sur le contrôle de l'asthme
- comprendre le fonctionnement des tests et des échelles
- comprendre les échelles de mesure : vert - jaune - rouge
- connaître les actions à prendre en fonction des indicateurs
- connaître la fréquence à laquelle faire les tests
- connaître les outils supplémentaires pour la gestion quotidienne des soins à la maison
- noter les mesures et l'évolution pour faire le suivi dans une période de crise



TESTS ET DIAGNOSTIC



Comprendre l'utilité de la radiographie des poumons

- comprendre que la radiographie est un élément pour éliminer d'autres pathologies
- comprendre que la radiographie ne fera pas nécessairement partie des suivis en asthme
- identifier des anomalies possibles sous-jacentes (p.ex. pneumonie)
- identifier comment récupérer un CD de la radiographie à la filmothèque ou dans une clinique
- identifier comment récupérer le rapport de la radiographie (p.ex. carnet de santé)
- comprendre que le rapport est envoyé au médecin directement



TRAITEMENTS

Comprendre la physiopathologie de la maladie pour comprendre comment fonctionne le traitement

- comprendre les impacts de la maladie
- comprendre comment l'impact des déclencheurs affecte les bronches

Comprendre l'importance de réduire l'inflammation dans les bronches

- comprendre que la réduction de l'inflammation minimise les autres facteurs

Comprendre les répercussions à long terme d'un asthme non traité

- comprendre les séquelles possibles de l'asthme

Comprendre les impacts de ne pas prendre son traitement

Connaître la différence entre les traitements d'entretien et les traitements de secours

Comprendre la différence entre un traitement d'entretien et un plan d'action en cas de crise

- comment prendre son traitement de manière efficace
- le fonctionnement des différents traitements
 - diminution de l'inflammation à long terme pour les traitements d'entretien
 - soulagement des symptômes de crise pour les traitements d'urgence
- l'utilité d'un traitement d'entretien
- la posologie prescrite
 - comment ajuster le traitement en cas de crise
- son plan d'action
 - identifier les pistes de solutions en fonction des difficultés rencontrées
 - identifier les différents scénarios et la gradation des réponses



TRAITEMENTS

Comprendre l'importance d'avoir un plan d'action

- comprendre que le plan d'action évolue en fonction de son parcours
- comprendre que le plan d'action est personnalisé
- demander à avoir une version écrite du plan d'action
- comprendre que son plan d'action peut être plus ou moins complexe
- expliquer son plan d'action et son importance à ses proches
 - leur partager les étapes en cas de crise non maîtrisée s'ils doivent prendre le relais

Comprendre les différentes pompes ou inhalateurs et leurs utilités

- les traitements d'entretien
- les traitements d'urgence (en situation de crise)
- les traitements qui combinent les deux
- comprendre le lien entre l'effet du médicament et la maladie
- maîtriser la technique d'utilisation des pompes
- utiliser ses pompes de façon optimale
- nettoyer les embouts en plastique de ses pompes régulièrement
- savoir comment vérifier que sa pompe est pleine/vide (déposer la pompe dans l'eau vs flottement) ou vérifier le compteur de doses selon le type de dispositif
- connaître la durée de vie d'une pompe et savoir quand la renouveler
- comprendre l'utilisation d'une chambre d'inhalation
 - comprendre comment entretenir et nettoyer sa chambre

Comprendre les traitements complémentaires pour les allergies

- les traitements de fond
- les traitements en cas d'allergies sévères
- les rinçages nasaux réguliers
 - comprendre l'importance de les faire en période d'allergie



TRAITEMENTS

Comprendre les traitements complémentaires en cas de rhinite

- les rinçages nasaux dans les périodes d'allergie

Comprendre les traitements par comprimés

- dans le cas d'un asthme allergique en traitement d'entretien
- les traitements de cortisone en cas de crise
 - comprendre les doses de cortisone

Effectuer le suivi de sa prise de médicaments quotidiens

Vivre avec la peur de ne pas avoir accès aux médicaments (bonne dose, quantité, etc.)

Comprendre ce qu'est un asthme maîtrisé

- comment évaluer si un asthme est maîtrisé
- connaître les questionnaires de suivi de l'asthme

Se renseigner sur les effets secondaires des médicaments

- les effets secondaires à long terme
- les impacts sur la densité osseuse
- les impacts sur la voix
- identifier les traitements pour lesquels il faut se rincer la bouche après la prise pour éviter le développement de muguet buccal
- connaître les effets secondaires de la prise de cortisone oralement ou par intraveineuse sur plusieurs jours
 - effets sur l'humeur (émotivité, pleurs, etc)
 - gonflements des tissus
- connaître les effets secondaires qui cessent à l'arrêt du traitement et ceux qui se développent à long terme
- s'informer sur la nécessité ou non de faire un sevrage à l'arrêt d'un médicament



TRAITEMENTS

Connaître les techniques pour évacuer les sécrétions et pour améliorer la respiration

- comprendre le rôle de l'inhalothérapeute
- comprendre le rôle du physiothérapeute
- comprendre le rôle de tout autre professionnel formé à l'éducation respiratoire
- utiliser un exerciceur respiratoire
- connaître la technique de toux dirigée
- surélever son lit au niveau de la tête en période de crise

S'assurer du renouvellement des médicaments

- s'assurer d'avoir suffisamment de médicaments (doses et quantité)
- comprendre le rôle du pharmacien dans l'explication de la prise des traitements
- s'assurer d'avoir assez de renouvellements sur son ordonnance en lien avec son plan de traitement
- s'assurer d'avoir assez de médicaments d'avance quand on voyage
 - apporter la liste de ses médicaments
 - demander une liste détaillée à son pharmacien

Accepter le fait de devoir prendre des médicaments à vie

Se renseigner sur les traitements alternatifs pour minimiser les effets secondaires en complément, non en remplacement, des traitements médicamenteux

- la prise de vitamines (impact sur les os)
- les bienfaits de l'acupuncture
- les bienfaits de l'ostéopathie
- les bienfaits de la massothérapie



TRAITEMENTS



Adapter ses traitements en fonction de son environnement (p.ex. allergies, orages, changements de pression)

- prévoir sa médication de crise ou la prendre en anticipation



Se renseigner sur les interactions entre certains médicaments et l'asthme



VIVRE AVEC

Composer avec les répercussions sur notre vie sociale et les gens avec qui nous entretenons des relations

- composer avec les absences à l'école et/ou au travail en cas de crise d'asthme ou d'hospitalisation
- anticiper les rattrapages en cas d'absence à l'école

Savoir qu'on peut continuer à faire du sport

- comprendre les bienfaits du sport
- distinguer la différence entre l'asthme et l'effort, le déconditionnement (manque d'activité physique) ou d'autres diagnostics pouvant causer l'essoufflement
- adapter son activité physique quotidienne
 - éviter les activités physiques intenses (p.ex. course à pied) en extérieur en cas d'allergie, de pollution, de mauvaise qualité de l'air
- porter un foulard devant la bouche pour faire du sport en extérieur l'hiver
- prévoir une période d'échauffement au début des séances sollicitant du cardio

Se renseigner sur le suivi de l'asthme pendant une grossesse

- comprendre que les médicaments de traitement d'entretien sont autorisés et nécessaires
- l'importance de continuer à prendre son traitement
- l'impact que peuvent avoir les hormones de grossesse
- les risques d'une toux asthmatique forte sur sa grossesse
 - comprendre qu'il est possible de prendre de la cortisone en cas de crise
 - se renseigner auprès de son médecin pour adapter son plan de traitement



VIVRE AVEC

Composer avec les maladies infantiles et virus à répétition quand on a des jeunes enfants autour de soi (p.ex. virus de garderie)

Connaître les facteurs de risque pour son asthme

- choisir son milieu de travail en fonction des facteurs de risque
- comprendre que certains métiers ne seront pas ou peu accessibles

Gérer les grippes, rhumes, maladies infectieuses avec un impact sur les poumons

- se renseigner sur les vaccins qui pourraient prévenir les infections respiratoires (influenza, pneumocoque, etc.)
- savoir quand déclencher son plan d'action

Planifier la gestion de son asthme pendant ses voyages

- apporter son plan d'action
- identifier les ressources médicales du pays où l'on se rend
- s'assurer du niveau de soins du pays où l'on se rend en cas de crise d'asthme sévère
- s'assurer d'avoir assez de médicaments d'avance quand on voyage
 - apporter la liste de ses médicaments (demander une liste détaillée à son pharmacien)
- ne jamais mettre ses pompes dans la soute à bagages, garder toutes ses pompes dans son bagage à main (avion)
- se renseigner sur l'impact de l'altitude sur son asthme (p.ex. éviter les villes en très haute altitude)

REMERCIEMENTS

Ce document a été rendu possible grâce à l'appui de nos partenaires. Nous leur exprimons nos sincères remerciements pour leur contribution inestimable.

