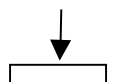


MON PLAN D'ACTION POUR GÉRER L'ASTHME

Débit
expira-
toire de
pointe



100%
(Meilleur
résultat
personnel)

80%

70%

50%

L'asthme est le plus souvent déclenché par le RHUME chez les enfants. Vous devriez aussi éviter la fumée de cigarette et, probablement, la poussière, la moisissure, les chats, les chiens et l'air froid.

Commentaires: _____

Signature du médecin _____ Date _____ Révisé par _____ Date _____

Interligne pour y inscrire le nom de l'enfant

ZONE VERTE: Tout va bien

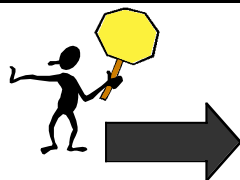
- Respiration facile
- Toux ou respiration sifflante seulement à l'occasion (moins de quatre fois par semaine)
- Peut courir et jouer normalement



- Médicament(s) pour contrôler l'asthme: _____ , ___ bouffée(s) ___ fois par jour
- _____ , ___ bouffée(s) ___ fois par jour
- _____ , ___ dose ___ fois par jour
- Médicament(s) pour soulager rapidement: _____ , ___ bouffée(s) moins de quatre fois par semaine
- Avant l'activité physique _____ , ___ bouffée(s)

ZONE JAUNE: Attention

- Symptômes d'un rhume
- Toux ou respiration sifflante
- Réveil la nuit à cause des symptômes d'asthme
- Serrement de la poitrine



- Continuer les médicaments de la ZONE VERTE
- Augmenter _____ à ___ bouffée(s) ___ fois par jour pendant ___ jour(s)
(médicament pour contrôler)
- Prendre _____ , _____ bouffée(s) toutes les quatre à six heures
(Médicament pour soulager rapidement)
jusqu'à ce que l'état s'améliore
- Autre: _____

ZONE ROUGE: Alerte médicale

- Essoufflement grave
- Tirage entre les côtes
- Ne peut accomplir ses activités habituelles
- Le médicament pour soulager rapidement est inefficace ou son efficacité dure moins de 4 heures



- Prendre _____ , ___ bouffée(s) aux quatre heures
(médicament pour soulager rapidement)
- Consulter un médecin **IMMÉDIATEMENT** et suivre le plan **D'URGENCE** si :
 - l'enfant est toujours dans la zone rouge après 15 minutes OU
 - vous n'avez pas réussi à rejoindre votre médecin



URGENCE:

- Grande difficulté à respirer, à parler ou à marcher
- Les lèvres ou la peau bleutées
- Fatigue causée par l'effort de la respiration



ALLEZ IMMÉDIATEMENT AU SERVICE D'URGENCE LE PLUS PRÈS.

Pendant que vous êtes en route pour l'hôpital, administrez le médicament pour soulager rapidement au besoin (même à toutes les 10 à 20 minutes s'il n'y a pas d'amélioration).
À Ottawa, vous pouvez signaler le **911** en cas d'urgence.



