

Asthmatiques, osez parler !



 **Asthme & Allergies**
ASSOCIATION

Membre de la Fédération Française de Pneumologie

 FFP



Avec les parrainages du Ministère de la Santé et des Solidarités
et de l'EFA



L'asthme est une maladie chronique qui va durer plusieurs années et parfois même toute la vie. L'objectif de la prise en charge consiste à obtenir un contrôle de la maladie qui vous permette de mener une vie de qualité, en réduisant au maximum les conséquences indésirables de la maladie.

Pour parvenir à ce résultat, votre participation active est un élément essentiel. Votre rôle est irremplaçable : c'est vous qui devez organiser jour après jour le suivi régulier de votre traitement, faire face aux crises imprévisibles, procéder à certaines modifications de votre environnement, adapter votre mode de vie pour tenir compte de la maladie...

Le modèle paternaliste où le médecin prescrit et le patient se contente d'obéir n'est plus d'actualité ! Les patients doivent être aujourd'hui de véritables partenaires de leur médecin car ils sont détenteurs d'une compétence reconnue dans la gestion de leur maladie. Grâce à un partenariat fondé sur une bonne communication, médecin et patient pourront mettre en place un projet de soin adapté à chacun. Pour cela, vous devez acquérir un certain nombre de compétences et ne pas hésiter à vous adresser à votre médecin et à exprimer vos soucis, vos émotions et vos craintes.

✓ **Instaurez une bonne communication**

Au cours des consultations, certains hésitent parfois à exprimer à leur médecin leurs difficultés et limitations ; ils sous-estiment ou négligent de lui faire part de certains symptômes, comme des réveils nocturnes, des gênes à l'effort ou des signes de rhinite associée (nez bouché, éternuements, écoulement nasal). C'est comme s'ils s'accommodaient de leurs symptômes et les avaient intégrés dans leur mode de vie, sans réclamer plus de soulagement ou de confort. Certains patients omettent également de signaler qu'ils sont gênés dans certaines activités (travail, sport, randonnées, voyages à l'étranger, sorties dans des lieux enfumés, sexualité...). Il est important de parler de tous ces points à son médecin et pour cela il est nécessaire de bien préparer sa consultation à l'avance.

Dans cette optique, plusieurs outils peuvent vous aider à évaluer votre état de santé respiratoire pour en parler de façon plus précise à votre médecin.

**Parlez de façon plus précise
à votre médecin**



✓ Je suis asthmatique. Et si je souffrais aussi de rhinite allergique ?

Questionnaire de rhinite associée

Les symptômes de rhinite, qui sont souvent associés à l'asthme, sont pourtant fréquemment oubliés ou mis au second plan. Ce questionnaire facile à compléter, apporte une aide précieuse lors de la consultation.

La rhinite allergique est habituellement négligée et sous-estimée. Pourtant, elle peut perturber la vie quotidienne de l'asthmatique et parfois aggraver l'asthme. Aussi, elle doit être traitée pour améliorer la vie quotidienne.

Apprenez à reconnaître les signes évocateurs de rhinite allergique et parlez-en à votre médecin.

1. Durant les 12 derniers mois, avez-vous eu des éternuements, le nez qui coule ou le nez bouché alors que vous n'aviez ni rhume ni grippe ? Oui Non

Si vous avez répondu "Non" passez directement à la question 3.

2. Durant les 12 derniers mois, ces problèmes de nez étaient-ils accompagnés de larmoiements et de démangeaisons (envie de vous gratter) des yeux ? Oui Non

3. Vous arrive-t-il d'avoir le nez qui coule ou le nez bouché ou de commencer à éternuer quand vous êtes :

- près d'animaux (par exemple chats, chiens, chevaux) ? Oui Non

- quand vous faites le ménage, ou au contact de la poussière de maison ? Oui Non

- près d'arbres, herbes ou fleurs, ou quand il y a beaucoup de pollen alentour ? Oui Non

4. Avez-vous des allergies nasales, y compris le "rhume des foins" ? Oui Non

Si vous avez répondu **OUI** à au moins une de ces questions, vous souffrez peut-être de rhinite allergique. Parlez-en à votre médecin.

Les experts recommandent de traiter l'asthme et la rhinite allergique associée en même temps.



Dans certains cas, votre médecin pourra également vous proposer des questionnaires de qualité de vie.

Au départ, les objectifs de la prise en charge peuvent être différents entre médecin et patient : pour les médecins, les objectifs sont centrés sur la disparition des symptômes et la



Améliorer votre qualité de vie

normalisation de la fonction respiratoire, tandis que pour les patients le but est avant tout de surmonter les limitations dues à la maladie, de pouvoir mener une vie active et réaliser des projets personnels. Grâce à une bonne communication, il sera possible de fixer ensemble des objectifs de traitement tenant compte des priorités de chacun ; le but final commun étant bien l'obtention d'une bonne qualité de vie.

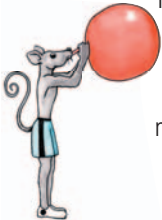
Il est important que vous puissiez vous exprimer quant à vos éventuelles difficultés à suivre le traitement (oubli, manque de temps,

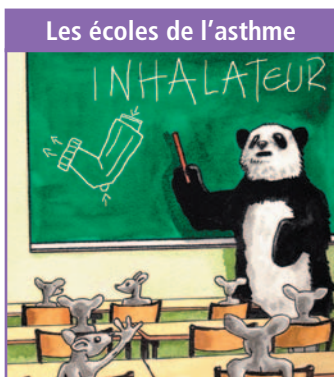
crainte d'effets secondaires...). Ensemble, vous pourrez alors trouver la solution qui vous convient.

✓ Développez vos compétences

Qu'est-ce que l'asthme ?

Pourquoi un traitement de fond ? Comment reconnaître et traiter une crise ? Peut-on éviter les crises ? Peut-on guérir de l'asthme ? Puis-je faire du sport en étant asthmatique ? Puis-je prendre mes médicaments pendant ma grossesse ? Vais-je transmettre mon asthme à mes enfants ? À quoi servent mes médicaments ? Comment aménager mon logement ?...





Toutes ces questions, fréquemment posées, sont importantes et montrent bien la complexité de la prise en charge de cette maladie. Or, la maîtrise de l'asthme passe par une bonne connaissance de sa maladie. Pour vous aider à mieux comprendre la maladie et ses traitements, des séances d'éducation sont organisées dans de nombreuses écoles de l'asthme en France. La liste des écoles de l'asthme est disponible sur le site **www.asmanet.com** ou par téléphone auprès de l'association Asthme & Allergies au **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit)



Adoptez un plan d'action personnalisé

Demandez à votre médecin de définir avec vous les conduites à tenir dans différentes situations ; ces éléments seront consignés dans un document appelé le Plan d'Action Personnalisé Écrit.

Le plan d'action comporte plusieurs parties qui mentionnent :

- le traitement habituel,
- les symptômes indiquant une détérioration de l'asthme,
- comment évaluer la sévérité d'une aggravation en se basant sur la mesure du débit de pointe,
- les étapes à suivre lorsque les symptômes d'asthme s'aggravent, quels médicaments prendre et à quel moment,
- les critères qui doivent conduire à consulter le médecin ou faire appel aux services d'urgence.



Le plan d'action comporte des mesures générales, valables pour tous les asthmatiques, mais il est indispensable de les adapter à chacun en fonction de son état respiratoire, de ses facteurs déclenchants, du traitement habituel. Un tel plan personnalisé ne peut être prescrit que par le médecin. Disposer d'un Plan d'Action Personnalisé Écrit pour une personne asthmatique est une manière de participer de façon plus active à son traitement et de se sentir plus rassuré. Toutefois, pour bien comprendre son Plan d'Action Personnalisé Écrit et l'utiliser de façon adéquate, il est souvent utile de participer à une formation dans une école de l'asthme.

Mon test de contrôle de l'asthme*

Déterminez votre score de contrôle de l'asthme

Étape 1 : entourez votre score pour chaque question et reportez le chiffre dans la case à droite. Veuillez répondre aussi sincèrement que possible. Ceci vous aidera, votre médecin et vous-même, à mieux comprendre votre asthme.

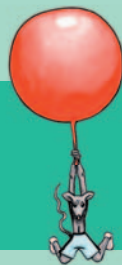
✓ Au cours des 4 dernières semaines, votre <u>asthme</u> vous a-t-il gêné(e) dans vos activités au travail, à l'école/université ou chez vous ?					
Tout le temps	La plupart du temps	Quelquefois	Rarement	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous été essoufflé(e) ?					
Plus d'une fois par jour	Une fois par jour	3 à 6 fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Au cours des 4 dernières semaines, les symptômes de l' <u>asthme</u> (sifflements dans la poitrine, toux, essoufflement, oppression ou douleur dans la poitrine) vous ont-ils réveillé(e) la nuit ou plus tôt que d'habitude le matin ?					
4 nuits ou + par semaine	2 à 3 nuits par semaine	Une nuit par semaine	1 ou 2 fois en tout	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous utilisé votre inhalateur de secours ou pris un traitement par nébulisation (par exemple salbutamol, terbutaline) ?					
3 fois par jour ou plus	1 ou 2 fois par jour	2 ou 3 fois par semaine	1 fois par sem. ou moins	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
✓ Comment évalueriez-vous votre <u>asthme</u> au cours des 4 dernières semaines ?					
Pas contrôlé du tout	Très peu contrôlé	Un peu contrôlé	Bien contrôlé	Totalement contrôlé	Points
1	2	3	4	5	
					Total

Étape 2 : additionnez vos points pour obtenir votre score total.

Bien vivre avec son asthme c'est avoir un asthme contrôlé.

Si votre score est à moins de 20, votre asthme n'est peut-être pas contrôlé. Consultez votre médecin et apportez lui les résultats de ce test pour en discuter avec lui.

Mon test de contrôle de l'asthme*



Il s'agit d'un questionnaire simple, en 5 questions, reflétant les conséquences de la maladie sur votre vie quotidienne. Il comporte des questions sur les symptômes et les activités permettant de faire le point sur la bonne maîtrise de votre asthme.

Ce questionnaire sur le contrôle de l'asthme peut aider les personnes asthmatiques (à partir de 12 ans) à évaluer le contrôle de leur asthme. N'oubliez pas de discuter des résultats avec votre médecin.



Consultez votre médecin
et apportez-lui les résultats





3, rue de l'Amiral Hamelin - 75116 PARIS

Pour en savoir plus :  **N° Vert 0 800 19 20 21** (appel gratuit)

Document réalisé avec le soutien du laboratoire  GlaxoSmithKline