



Signes d'alerte, je réagis

Messages clés à retenir



.....

.....

Mes signes d'alerte



Toux sèche ou grasse



Essoufflement



Sifflements



Difficulté à bouger



Lèvres ou doigts qui deviennent bleus



Picotement des yeux



Oppression respiratoire



Sueurs



Tête qui tourne



Gorge qui gratte



Sécrétions plus sales / abondantes
Encombrement



Angoisse



Nez qui coule



Fatigue Réveils la nuit



Difficulté à parler



Le coeur bat plus vite

Mon Plan d'Action Personnalisé, c'est quoi ?

C'est une feuille de route à appliquer si ma maladie devient moins bien contrôlée. Grâce à elle, **je sais** concrètement **comment réagir face à une crise**.

Mon traitement respiratoire

Mes traitements inhalés

- Traitement de fond / contrôle
- Traitement de secours

Mes traitements en comprimés

Mes autres traitements : (kinésithérapie, oxygène ...)

Zone 1 - Je me sens bien

Quoi faire ?

- Je n'ai pas ou peu de gêne respiratoire
Si j'en ai, mes symptômes sont :

.....
.....

- Je dors bien, j'ai bon appétit
- Je réalise mes activités quotidiennes et mes exercices habituels
- Si je mesure mon débit expiratoire de pointe, il est comme d'habitude

- Je continue à prendre mon traitement habituel régulièrement
- J'essaie d'être le plus actif possible dans mon quotidien
- Je planifie mes activités
- J'évite les situations qui peuvent aggraver mes symptômes
- J'adopte, au possible, un mode de vie équilibré
- Je continue à organiser mon suivi médical régulier

Zone 2 - Je ne me sens pas bien

Quoi faire ?

- J'ai plus de gênes respiratoires :
Mes symptômes sont :

.....
.....
.....

- Je débute une infection respiratoire
- Je suis parfois gêné pour respirer la nuit
- Je suis limité dans mes activités quotidiennes et mes exercices habituels
- Si je mesure mon débit expiratoire de pointe il est diminué entre et

- **J'ajuste mon traitement selon la prescription de mon médecin**

- Mon traitement de secours :

.....

- Mon traitement de fond /contrôle :

.....

- J'évite l'exposition aux facteurs qui peuvent aggraver mes symptômes
- En cas d'encombrement, je réalise un drainage bronchique autonome dans l'objectif de libérer mes voies respiratoires
- J'utilise des techniques de respiration, de relaxation et de réduction de l'essoufflement
- Je préviens une personne de mon entourage de mon état

J'ai terminé mon traitement ajusté

Je me sens mieux -> je passe en zone 1

Il n'y a pas d'amélioration, mon état s'aggrave -> je passe en zone 3

Zone 3 - je ne me sens pas bien du tout

Quoi faire ?

- Ma gêne respiratoire s'aggrave :
Mes symptômes sont :

.....
.....

- Je peux avoir d'autres symptômes : fièvre...
- Je suis très gêné pour respirer la nuit
- J'ai un essoufflement très important à la marche, au repos ou à la parole
- Mon traitement ne me soulage pas malgré ce que j'ai fait
- Si je mesure mon débit expiratoire de pointe il est très diminué : moins de

- Je n'attends pas, ma situation est urgente :

Je dois consulter rapidement

- Mon médecin traitant :
- SAMU : 15

- Je préviens une personne de mon entourage de mon état.
- En attendant l'avis médical, selon la prescription de mon médecin, je peux ajuster mon traitement

- Mon traitement de secours :

.....

- Mon traitement de fond /contrôle

.....

- Parfois, un autre traitement (cortisone, antibiotique ...)

.....

- Je reconsulte si le nouveau traitement n'amène pas d'amélioration