

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

Objectif : Le contrôle de l'asthme

Saviez-vous que l'asthme est l'une des affections chroniques les plus courantes et qu'elle touche 2,3 millions de Canadiens et Canadiennes de plus de quatre ans?

Quoique la plupart des gens souffrant d'asthme parviennent à bien maîtriser cette affection, nombreux sont ceux et celles qui n'y arrivent pas. En fait, une personne souffrant d'asthme sur dix a une faible maîtrise de la maladie et limite par conséquent ses activités quotidiennes, souffrant ainsi inutilement. L'objectif des soins contre l'asthme est de vous libérer de vos symptômes et de vous permettre de vivre une vie normale et active.

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une affection inflammatoire chronique des voies respiratoires qui se manifeste par des symptômes tels qu'un essoufflement, une oppression de la poitrine, une respiration sifflante ou une toux. Les crises d'asthme peuvent être soudaines, ou encore leurs symptômes peuvent s'aggraver lentement sur une période de temps prolongée.

Quelle est la cause de l'asthme?

La cause exacte de l'asthme est inconnue. Plusieurs facteurs peuvent cependant jouer un rôle dans le développement de cette affection. On note, entre autres, une tendance aux réactions allergiques face à des éléments de notre environnement, des antécédents familiaux d'asthme ou d'allergies et une exposition à la fumée des autres. Entre autres facteurs pouvant déclencher une crise d'asthme, notons des irritants tels que la fumée du tabac, la pollution et l'exercice. Des allergies à des substances telles que le pollen, les moisissures, les acariens, les poils et squames d'animaux et certains aliments peuvent déclencher une crise, de même qu'une infection virale, un rhume et certains médicaments.

Évaluation de votre maîtrise de l'asthme : Vous pouvez vous attendre à ce que votre infirmière ou votre infirmier, ou tout autre professionnel de la santé, vous pose certaines questions de base, par exemple : « *Un médecin vous a-t-il déjà indiqué que vous souffrez d'asthme?* » ou « *Avez-vous déjà utilisé une pompe ou un inhalateur ou tout autre médicament contre l'asthme pour des problèmes de respiration?* » Votre niveau de maîtrise de l'asthme devrait être évalué si un diagnostic d'asthme a été posé (ou s'il a été déterminé qu'il est possible que vous souffriez d'asthme). Une bonne maîtrise de l'asthme est atteinte lorsque :

- vous utilisez votre pompe à action brève moins de quatre fois par semaine (sauf lorsque vous faites de l'exercice);
- le jour, vous éprouvez des symptômes d'asthme moins de quatre fois par semaine;
- la nuit, vous éprouvez des symptômes d'asthme moins d'une fois par semaine;
- vous avez des niveaux d'activité physique normaux;
- vous ne vous absentez jamais du travail ou de l'école en raison de votre asthme;
- vos crises d'asthme sont peu fréquentes et légères.

Médicaments contre l'asthme : Vous devez vous attendre à ce que votre infirmière ou votre infirmier, ou tout autre professionnel de la santé, discute avec vous des médicaments contre l'asthme afin de s'assurer que vous comprenez leur usage et leur utilité. Vous devez également vous attendre à devoir faire une démonstration de votre technique d'utilisation de votre pompe ou inhalateur pour permettre de vérifier que vous utilisez adéquatement votre dispositif d'administration. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser votre pompe ou inhalateur, demandez l'aide de votre infirmière ou de votre infirmier.

Votre plan d'action contre l'asthme : Si vous souffrez d'asthme, vous devriez avoir un plan d'action personnel contre l'asthme rédigé par vous ou par vos prestataires de soins contre l'asthme. Ce plan vous aidera à surveiller votre maîtrise de l'asthme et à apporter des modifications à la façon dont vous gérez cette affection. Les plans d'action contre l'asthme utilisent souvent l'image d'un feu de circulation, avec une zone verte, une zone jaune et une zone rouge. La zone verte indique une bonne maîtrise de l'asthme et un « feu vert » au traitement en cours; La zone jaune indique une baisse de la maîtrise de l'asthme. En réaction à cette perte de maîtrise, diverses suggestions peuvent être faites sur l'ajustement des médicaments ou une consultation médicale. La zone rouge indique un asthme non maîtrisé et suffisamment grave pour nécessiter des soins médicaux d'urgence.

Soins de suivi réguliers : L'un des éléments clés de vos soins contre l'asthme consiste à effectuer des visites de suivi auprès d'un prestataire de soins de santé qui surveille votre asthme. Votre médecin peut vous rediriger vers un spécialiste de l'asthme si votre diagnostic est mis en question ou si votre asthme n'est pas maîtrisé. Il existe également des ressources communautaires pour personnes atteintes d'asthme, ressources qui offrent des services de sensibilisation et d'information qui peuvent vous aider à gérer cette affection. Adressez-vous à votre infirmière ou à votre infirmier, ou à tout autre professionnel de la santé, pour connaître les services qui sont offerts dans votre communauté.



Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO, un document destiné aux infirmières et aux infirmiers. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires, intitulée *Lignes directrices sur les pratiques exemplaires à l'intention des infirmières pour l'asthme chez les adultes : Favoriser le contrôle de l'asthme*, à l'adresse suivante : www.rnao.org/bestpractices.



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Projet des Lignes directrices sur les
pratiques exemplaires en soins infirmiers
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100
Toronto (Ontario)
M5H 2G4
Site Web : www.rnao.org

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario
La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada*