

Prise en charge de l'asthme — Liste de contrôle des responsabilités pour les enfants/jeunes asthmatiques

Les enfants/jeunes asthmatiques doivent apprendre à gérer leur asthme. Les enfants/jeunes qui apprennent à gérer et à contrôler leur asthme devraient pouvoir participer à l'activité physique, aux activités récréatives et aux sports de compétition.

1re étape : Complétez le processus pour indiquer que vous êtes un enfant asthmatique.

- Demandez à un parent/tuteur de remplir le formulaire de *Plan de prise en charge de l'asthme* expliquant comment prendre votre asthme en charge.
- Remettez à votre entraîneur/animateur une copie de votre *Plan de prise en charge de l'asthme* pour qu'il sache quels sont les déclencheurs d'asthme vous affectant, les médicaments auxquels vous avez recours, et ce qu'il faut faire si votre asthme s'aggrave.

2e étape : Assurez-vous d'avoir facilement accès à votre médicament contre l'asthme.

- Portez votre inhalateur de soulagement (généralement bleu) sur vous en tout temps ou sachez où il se trouve et comment l'obtenir rapidement.
- Sachez comment et quand utiliser votre médicament contre l'asthme en toute sécurité en suivant les consignes suivantes :
 - » Assurez-vous que votre nom est indiqué sur votre médicament.
 - » Ne partagez pas votre médicament avec vos amis.
 - » Sachez quand votre médicament est épuisé et qu'il vous en faut un nouveau.
 - » Quand vous prenez votre médicament, dites-le à vos parents/tuteurs et à votre animateur/entraîneur.
 - » Si vous ne vous sentez pas à l'aise à l'idée de prendre votre médicament et avez besoin d'aide, dites-le à votre animateur/entraîneur.

3e étape : Établissez des procédures à suivre pour gérer votre asthme qui s'aggrave.

- Si votre asthme vous incommode, dites-le à votre animateur/entraîneur.
- Sachez comment :
 - » reconnaître que votre asthme s'aggrave;
 - » utiliser vos médicaments contre l'asthme;

- » dire à votre animateur/entraîneur que vous avez de la difficulté à respirer et si vous avez pris votre médicament contre l'asthme. Assurez-vous d'aviser votre animateur/entraîneur si vous n'avez pas votre médicament avec vous.

4e étape : Identifiez et réduisez les déclencheurs courants d'asthme.

- Sachez ce qui déclenche votre asthme (ce qui le fait empirer) et disposez d'un plan (les étapes à suivre) pour y remédier.
- Avisez votre animateur/entraîneur si vous pensez que quelque chose fait déclencher votre asthme et vous donne de la difficulté à respirer ou vous fait tousser.

5e étape : Participez à l'activité physique, aux activités récréatives et aux sports de compétition.

- Ne laissez pas votre asthme vous empêcher d'être actif physiquement et de participer à des activités récréatives. Si des symptômes de l'asthme se manifestent, cessez l'activité et prenez votre médicament (inhalateur) de soulagement. Ne reprenez votre activité que lorsque vous n'aurez plus aucun symptôme.

6e étape : Renseignez-vous sur l'asthme.

- Renseignez-vous sur l'asthme en :
 - » participant à des programmes de sensibilisation sur l'asthme;
 - » consultant régulièrement votre médecin ou un fournisseur de soins en matière d'asthme;
 - » visitant <http://www.asthmakids.ca/fr>.
- Si vous vous sentez à l'aise de parler de l'asthme, avisez vos amis que vous êtes asthmatique, et expliquez-leur ce qu'est l'asthme et expliquez-leur comment ils peuvent vous aider.