

S'ADAPTER

Les 10 règles d'or

- 1** **Veillez au respect de la régularité de la prise du traitement.**
Dans les pathologies chroniques, il est difficile d'avoir à se traiter tous les jours, même si l'on se sent bien. Vous pouvez aider à utiliser correctement les inhalateurs et aérosols. Attention à accompagner sans punir.
- 2** **Ayez toujours sur vous le médicament de secours ou veillez à ce qu'il soit facilement accessible.**
En promenade, en vacances, à l'école, au travail... Vous éviterez ainsi une perte de temps et un risque d'aggravation rapide des symptômes de la crise.
- 3** **Traquez l'environnement (poussière domestique et ses acariens)**
 - Utilisez des housses spéciales d'oreillers, de matelas et de sommiers.
 - Lavez les draps à 60°C toutes les semaines.
 - Nettoyez la poussière avec des chiffons humides : cela évite que la poussière s'envole.
 - Passez régulièrement l'aspirateur dans les endroits sensibles (chambres, tapis, radiateurs et même les lits : sommiers et matelas) et changez régulièrement les filtres et sacs d'aspirateur.
 - Ayez un minimum de peluches et entretenez-les en les lavant ou en les mettant une nuit entière au congélateur (pour tuer les acariens !)
 - Attention aux animaux domestiques : le poil du chat est très allergisant par exemple.
 - Disposez d'une ventilation adaptée dans les zones humides de la maison, type VMC.
- 4** **Ne fumez pas dans la maison ni sur les balcons et terrasses avoisinantes.**
Appliquez cette règle à tout le monde.
- 5** **Gare aux allergies polliniques !**
Faites attention à l'environnement extérieur, particulièrement au printemps mais aussi durant les autres périodes de l'année. Avant de vous rendre dans une zone « à risque », couvrez-vous (avec une casquette, par exemple). Si vous avez été exposés aux allergènes, rincez-vous les yeux, les sourcils et les cheveux.
- 6** **Ne négligez pas l'activité physique et le sport !**
Pensez toutefois à l'adapter aux conditions respiratoires de votre proche asthmatique : effort adapté à la condition physique de la personne, attention si la température extérieure est froide, au printemps évitez les champs de hautes herbes, assurez-vous que le patient a son traitement bronchodilatateur avec lui et qu'il va en prendre avant de faire du sport ... Renseignez-vous au préalable auprès de votre médecin sur les sports à privilégier et/ou à éviter.
- 7** **N'hésitez pas à faire appel aux acteurs de santé.**
Médecins, infirmières, kinésithérapeutes peuvent apporter un soutien temporaire et vous aider à mieux comprendre et gérer l'asthme et à vous adapter.
- 8** **Restez calme.**
La crise d'asthme peut être une source de stress importante pour l'asthmatique et ses proches. En restant calme, vous participez à la gestion de la crise de l'asthmatique.
- 9** **Aidez le patient à prendre correctement son traitement en cas de crise.**
- 10** **Si la crise n'est pas soulagée rapidement par le bronchodilatateur, appelez sans délai les secours (15 ou 112).**

En cas de crise



Pour plus d'informations connectez-vous à notre site

www.lesouffle.org



Avec le soutien de : ASTRAZENCA, CHIESI, GLAXOSMITHKLINE, MENARINI, NOVARTIS PHARMA, PUBLICIS HEALTH, SANOFI GENZYME, SOS OXYGÈNE

Mars 2019

L'ASTHMATIQUE ET SES PROCHES ON A TOUS UN RÔLE À JOUER !



Pour en savoir plus : www.lesouffle.org

Vivre avec une personne asthmatique nécessite de la vigilance et une implication :

être attentif à la prise régulière de ses traitements, à l'environnement (présence d'allergènes, conditions météorologiques et qualité de l'air), à la possibilité de pratiquer ses activités sportives... Cette situation est souvent plus complexe lorsque l'asthmatique est un enfant. **La famille ainsi que l'entourage (encadrement scolaire, amis...) jouent alors un rôle important dans la gestion de l'asthme.**

● Les conséquences de l'asthme sur les proches

L'asthme a des conséquences sur la vie du patient et de ses proches.

Vie familiale et qualité de vie :

l'asthme peut être à l'origine d'un état de stress et/ou de surprotection, de manque de sommeil dû à des crises d'asthme nocturnes*, de difficultés pour organiser des activités familiales



Vie scolaire et professionnelle :

l'asthme, contrôlé ou non, est la première cause d'absentéisme scolaire



Poids financiers :

visites médicales, coûts médicaux et paramédicaux, absentéisme direct et indirect (professionnel), perte éventuelle de salaire, ...



Difficultés à gérer les traitements :

difficulté à se traiter tous les jours, techniques de prise de médicaments, ...



Pour accompagner une personne asthmatique, les professionnels de santé (médecins, pharmaciens, infirmières, infirmières scolaires...) et le réseau social personnel (entourage, famille, amis, ...) jouent un rôle majeur dans la gestion de l'asthme.

La gestion familiale de l'asthme repose sur :

- La collaboration de la famille et des proches avec les acteurs de santé (médecins, infirmiers, pharmaciens, kinésithérapeutes, spécialistes, associations) pour une meilleure connaissance de l'asthme et ses traitements
- La gestion de l'asthme (observance thérapeutique, surveillance des symptômes, la gestion des crises)
- Le contrôle de l'environnement (qualité de l'air, allergènes, ...)



Le passage à l'adolescence vers l'autonomie et l'auto-soin

La transition enfant/ado est une période de changement.

L'enfant apprend progressivement à devenir adulte et autonome afin de pouvoir gérer seul son asthme. Plusieurs aspects sont à prendre en compte :

- **Confiance** : il faut l'aider à avoir confiance dans ses capacités à prendre soin de lui-même dans le futur ; il faut lui avoir inculqué dans l'enfance les règles d'or.
- **Soutien** : La confiance n'implique pas un désintéressement. L'asthmatique a besoin d'être soutenu dans sa transition.

● Aider un proche asthmatique

Lorsqu'un asthme est diagnostiqué chez un proche, les modes de vie vont devoir s'adapter pour gérer au mieux la maladie.

LES PROCHES

- **Cellule familiale** (Parents, Grands-Parents, membres de la famille, ...)
- **Enseignants** : enfants protégés par le Projet d'Accueil Individualisé ou PAI (voir encadré en page 4). Les règles s'appliquent de l'instituteur jusqu'au professeur de sport (échauffement progressif, prise de médicaments avant le sport, ...).
- **Soignants** :
 - **Pharmaciens** : explication de l'ordonnance, du traitement et du dispositif d'inhalation (base Zéphir et vidéos du Pr Mathieu Molimard sur Youtube) et aide à l'observance (prendre son traitement tous les jours)
 - **Médecins généralistes et spécialistes (pneumologues)** qui interviennent dans le suivi de l'asthme et dans la mesure du souffle
 - **Infirmières** : dans le cadre de l'Education Thérapeutique du Patient (voir encadré en page 4)
 - **Environnement professionnel** : collègues, médecins du travail

S'INFORMER

Avant tout, il faut comprendre la maladie. L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des bronches. Chez la plupart des malades, les symptômes ne sont présents que pendant les crises : toux, essoufflement, anxiété. La plupart du temps, elles cèdent à l'action très rapide des bronchodilatateurs inhalés.

Différents facteurs peuvent provoquer des exacerbations : une mauvaise observance au traitement mais aussi des allergies, l'effort physique, le froid ou certaines infections respiratoires. L'asthme peut prendre divers aspects évolutifs : léger, modéré ou sévère. Le traitement sera adapté en fonction du stade : prise intermittente ou quotidienne. Le traitement de fond repose sur les corticoïdes inhalés.

L'ETP : Éducation Thérapeutique du Patient

L'ETP est menée par une équipe pluridisciplinaire : médecins, infirmières, pharmaciens et même patients-experts. Cet accompagnement repose sur une approche personnalisée du patient où le proche peut inciter le patient à intégrer un programme d'éducation thérapeutique. Le but est d'aider l'asthmatique à mieux vivre avec sa maladie en lui apprenant ou rappelant les compétences nécessaires à l'auto-soin et à l'adaptation : les bons gestes à adopter, la prise des médicaments, et le contrôle de son environnement.

Où ? -> Des écoles de l'asthme existent dans la plupart des départements français mais restent insuffisamment développées. Afin de trouver un lieu proche de chez vous, les services hospitaliers ou hospitalo-universitaires sont les plus à même d'indiquer les sites de délivrance de l'ETP, voire les coordonnées d'une école de l'asthme.



ASTHME ET ÉCOLE : PENSEZ AU PAI !

L'école participe à la gestion de l'asthme chez l'enfant.

Le PAI, Projet d'Accueil Individualisé, est un document écrit permettant d'adapter l'environnement scolaire à l'asthme de l'enfant.

Le PAI est accompagné d'un protocole d'urgence rempli par le médecin généraliste ou le spécialiste qui suit l'enfant. Il est validé par le médecin scolaire.

Le PAI donne l'autorisation de prise de médicaments à l'école. L'objectif est de maintenir des conditions de scolarité normales.

Conclusion

L'IMPORTANCE DE L'ENTOURAGE

Le soutien de l'entourage est essentiel pour toute personne asthmatique. Il s'agit de l'aider à s'adapter aux difficultés qu'il pourrait rencontrer. Ce soutien peut prendre diverses formes : affectif, matériel... Il permet d'insuffler un sentiment de sécurité. Soyez attentif à ne pas surprotéger ou, au contraire, négliger votre proche.



*Sur 300 parents 49% déclarent avoir été réveillés au moins une fois par l'asthme de leur enfant dans la semaine précédente (Source : Journal of Pediatrics Health Care, Volume 29, Number 6)