

Testez votre contrôle de l'asthme

Pour chaque question, entourez votre score et reportez-le dans la case de droite :

Au cours des 4 dernières semaines, votre asthme 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	Quelques fois	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	1 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'asthme (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	1 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 Ventoline® ou Bricanyl®) ?					
3 fois par jour ou plus	1 ou 2 fois par jour	2 ou 3 fois par semaine	1 fois par semaine ou -	Jamais	Points
1	2	3	4	5	
Comment évaluez-vous votre asthme 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	
Score Total :					

Les points sont ensuite additionnés et le résultat interprété de la façon suivante :

Score 20 – 25 : asthme bien contrôlé.

Score 15 – 19 : asthme partiellement contrôlé.

Score < 15 : asthme non contrôlé

POUR NOUS
CONTACTER



Si vous souhaitez en savoir plus sur ce programme, appelez l'infirmière d'éducation

PRUNIER STÉPHANIE
Tél : 02.37.51.53.70
Secrétariat : 02.37.51.77.35

Ne restez plus seul(e) avec
votre maladie



Unité Transversale
d'Éducation pour
le patient

ÉDUC'ASTHME



PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE
POUR VOUS PERMETTRE DE MIEUX VIVRE AVEC VOTRE
ASTHME

LIEU DE CONSULTATIONS :

⇒ Hôpital V. Jouselin
Pôle Santé Publique
Accessible par le RDC de la Maternité

Secrétariat : 02.37.51.77.35
L'infirmière : 02 37.51.53.70



International Network of
Health
Promoting
Hospitals & Health Services





Qu'est ce que l'asthme ?



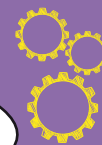
L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des bronches qui provoque :

- de la toux,
- des difficultés à respirer,
- de l'essoufflement,
- une respiration sifflante
- parfois un sentiment d'oppression

Les séances d'éducation

- Elles sont programmées selon vos possibilités et vos objectifs.
- Elles sont individuelles et durent une heure
- Une séance de bilan vous permettra de faire un point d'étape, d'estimer le chemin parcouru et de décider ensemble de la poursuite ou non du programme.
- Vous pouvez à tout moment décider de suspendre ou d'arrêter votre programme.

Quelles sont les étapes ?



Le 1^{er} entretien

Ce bilan de connaissances permet de faire le point sur votre situation :

- Qui êtes-vous ?
- Que faites-vous ?
- Que savez-vous de l'asthme ?



L'infirmière s'intéresse à votre vécu pour être au plus près de vos besoins. Ensemble, vous déterminez les priorités et fixez des objectifs pédagogiques.

Munissez-vous de votre **DERNIÈRE ORDONNANCE** et de vos **MÉDICAMENTS INHALÉS**.

N'hésitez pas à venir accompagné par l'un de vos proches.

Un programme d'ETP, à quoi ça sert ?



Ce programme a pour but de vous permettre de mieux vivre avec votre maladie.

Il vous permet d'acquérir des compétences qui vous serviront dans votre vie quotidienne.

- Connaître les mécanismes de l'asthme
- Connaître les différents traitements et les techniques d'inhalation (les bons gestes et les bons réflexes), parler des vaccins.
- Repérer les crises et appliquer un plan d'action.



- Repérer les facteurs déclenchants (allergènes, émotions, polluants ...)
- Savoir parler de sa maladie à son entourage, à l'école
- Apprendre à maintenir une activité physique
- Comprendre le suivi médical

Comment participer ?

- Si vous êtes hospitalisé : Parlez-en avec le médecin ou l'infirmière. Une infirmière d'éducation viendra vous rencontrer.
- Si vous êtes en ville, appelez le secrétariat pour prendre RDV avec l'infirmière d'éducation
- Le jour de votre rendez-vous, venez directement dans le service sans vous inscrire