

Mieux vivre avec votre **asthme**



L'éducation thérapeutique
pour bien gérer votre asthme au quotidien

HAS

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

Bien gérer sa maladie permet de reconnaître et maîtriser les symptômes afin de limiter la gêne respiratoire. Pour gérer son asthme, il faut à la fois suivre un traitement régulier, éviter les éléments allergisants et recourir à **l'éducation thérapeutique.**

L'éducation thérapeutique... qu'est-ce que c'est ?

C'est une démarche qui comprend des **activités éducatives d'information et d'apprentissage** proposées et dispensées par des professionnels de santé : médecins généralistes et spécialistes, infirmières, kinésithérapeutes ou pharmaciens.

Ces activités permettent d'acquérir les compétences utiles pour **mieux comprendre et gérer l'asthme au quotidien et savoir comment réagir face à des situations difficiles.**



À chaque asthmatique ses symptômes

Toux, sifflements dans la poitrine, sensation d'essoufflement ou d'oppression... Autant de symptômes différents, plus ou moins intenses et plus ou moins fréquents d'une personne à l'autre.

L'éducation thérapeutique ça me concerne ?

L'éducation thérapeutique s'adresse à toute personne asthmatique, quelle que soit la gravité de sa maladie, ainsi qu'à son entourage.

L'asthme est une maladie fréquente qui touche plus de trois millions de personnes en France.



C'est prouvé !

Intégrée au traitement, l'éducation thérapeutique :

- réduit les hospitalisations et les appels aux services d'urgence ;
- diminue les crises et les symptômes ;
- améliore la vie de tous les jours.

Quels bienfaits

puis-je en attendre ?

L'éducation thérapeutique vous aide dans la conduite de l'ensemble du traitement en vous amenant à :

- » parler de votre maladie, de la façon dont vous vous soignez et dont vous la vivez au quotidien ;
- » impliquer votre entourage ;
- » résoudre des problèmes pratiques liés à l'asthme : adapter vos activités, agir sur votre environnement pour réduire le risque ;
- » mieux apprécier votre état respiratoire et son évolution éventuelle vers la crise d'asthme ;
- » mieux utiliser le matériel de mesure du souffle et d'inhalation des traitements ;
- » prendre des décisions adaptées face aux difficultés rencontrées : adapter votre traitement en fonction des situations, faire appel à un médecin en temps opportun, etc.

Tout au long de la démarche d'éducation thérapeutique, vous pouvez disposer d'un document – **le carnet de suivi** – contenant tout ce qui concerne votre asthme.

Il sert de référence pour les soignants que vous êtes amené(e) à rencontrer.

En pratique,

l'éducation thérapeutique s'organise en **quatre étapes** :

1

Une rencontre privilégiée pour mieux vous connaître : le diagnostic éducatif

C'est l'occasion, pour vous, d'avoir un **échange privilégié** avec un soignant, en toute confiance.

Vous discutez de votre maladie et posez les questions qui vous préoccupent.

Vous pouvez par exemple évoquer :

- » les répercussions que l'asthme a sur votre vie quotidienne et la manière dont vous y faites face ;
- » ce que vous savez déjà sur votre maladie ;
- » les difficultés rencontrées dans certaines situations ;
- » la manière dont vous prenez votre traitement ;
- » l'évolution de votre asthme ;
- » les répercussions sur votre vie familiale, vos activités sociales, professionnelles, vos loisirs et vos projets.

Toutes les informations recueillies vous concernant restent confidentielles.



2

Un partenariat pour vous aider à développer les comportements les plus utiles dans votre cas

À partir de ce diagnostic, vous élaborez, avec le soignant, un programme d'éducation personnalisé. Ensemble, vous définissez les **compétences** que vous devez acquérir pour pouvoir résoudre les problèmes dans votre vie quotidienne. Vous apprenez, par exemple, à agir en cas de crise, à mesurer le débit expiratoire de pointe, etc.

Pour acquérir ces compétences, pas à pas, vous participez à des séances d'éducation personnalisées.

<<<

3

Des séances pour développer vos compétences



Selon votre souhait, votre disponibilité et celle des professionnels de santé, les séances d'éducation peuvent s'effectuer en groupe avec d'autres personnes asthmatiques ou en tête à tête avec un soignant.

Vous pouvez aussi être accompagné(e) par une personne de votre entourage.

En fonction des compétences que vous aurez à acquérir, différentes **activités éducatives** vous seront proposées (voir le tableau).

Si vous souhaitez approfondir certains points, votre médecin ou un soignant peuvent vous remettre une documentation.

4

Un bilan régulier pour faire le point sur vos progrès

À la fin d'une ou de plusieurs séances d'éducation, vous faites avec le soignant une **synthèse des compétences** que vous avez développées et le point sur la façon dont vous vivez votre asthme.

Selon vos besoins, de nouvelles séances peuvent vous être proposées.

Des séances d'éducation personnalisées

Les compétences à acquérir :

Comment ?

Comprendre votre maladie et les effets du traitement de fond



Explication à l'aide de documents, de films, de jeux...

Utiliser correctement un aérosol-doseur



Démonstrations, exercices pratiques

Mesurer le souffle par le débit expiratoire de pointe ou *peak flow*



« Ateliers du souffle » (inspirer, souffler)

Adapter votre traitement en fonction de l'état respiratoire



Études de cas vécus, adaptation du plan de traitement

Agir en cas de crise



Analyse du carnet de suivi, entretien avec un soignant

Résoudre les difficultés rencontrées dans votre vie quotidienne



Discussions avec un soignant

Agir sur ce qui peut déclencher une crise d'asthme



Tables rondes avec des patients asthmatiques et un soignant

Expliquer à votre entourage les effets de l'asthme et comment agir en cas de crise



Simulations et jeux

L'éducation thérapeutique,

Je me lance !

À qui s'adresser pour recevoir une éducation thérapeutique ?

Les séances d'éducation thérapeutique vous sont proposées par votre médecin ou tout autre professionnel de santé (infirmière, kinésithérapeute, etc.). Vous pouvez également les leur demander : ils vous orienteront, si nécessaire, vers des structures éducatives. Vous pouvez aussi vous adresser à des associations (voir contacts utiles).

Où se déroulent les séances et combien de temps durent-elles ?

Les séances d'éducation thérapeutique se déroulent lors d'une consultation médicale, d'une hospitalisation, de séances de soins infirmiers ou de kinésithérapie ou dans un centre de soins (école de l'asthme, espace du souffle, etc.). Leurs durées sont variables car adaptées à vos besoins.

Quelques exemples de questions à poser lors des rendez-vous avec un soignant

Je suis allergique

- Est-ce que mes problèmes de nez ou de sinus sont dus à l'allergie ?
- Dois-je mettre en œuvre des mesures contre les acariens ou l'humidité de la maison ?
- Dois-je faire appel à un conseiller en environnement intérieur ?
- Est-ce que je peux me faire vacciner ?
- Est-ce que je dois déménager ?
- Qu'est-ce que je dois changer dans ma maison ?
- Est-ce que je dois me séparer de mon chat ou de mes plantes ?
- Est-ce que je peux continuer à faire du cheval ?

Je voudrais mieux connaître ma maladie

- Quand j'ai de la bronchite, est-ce que c'est de l'asthme ?
- J'ai la gorge qui gratte, est-ce que c'est un signe de crise ?
- Qu'est-ce qui peut déclencher une crise ?
- Qu'est-ce qui peut aggraver mon asthme ?
- Est-ce que je dois mesurer mon souffle toute ma vie ?
- Est-ce que je vais guérir ?
- Qu'est-ce que je risque dans l'avenir ?

Je prends un traitement

- Qu'appelle-t-on le contrôle de l'asthme ?
- Quelle est la différence entre le traitement de fond et celui de la crise ?
- Pourquoi mon traitement de fond ne m'empêche-t-il pas de faire des crises ?
- Est-ce que je peux arrêter mon traitement quand je vais mieux ?
- Le traitement aura-t-il des effets positifs sur ma vie quotidienne, mes relations sociales, mes projets, mon travail ?

J'ai des loisirs

- Est-ce que je peux continuer à faire du sport ? ou commencer un sport ?
- Est-ce que je peux prendre l'avion ?

Je fume ou je vis avec des fumeurs

- Comment vais-je faire pour arrêter de fumer ?
- Si je me trouve dans un lieu enfumé, est-ce que ça va déclencher une crise d'asthme ?

Je souhaite approfondir, mieux comprendre

- Comment se déclenche une crise d'asthme ?
- Quand j'ai oublié de prendre mon traitement de fond, est-ce que je peux doubler la dose le lendemain ?
- J'ai mesuré mon souffle, j'étais dans la zone rouge, je n'ai pas su quoi faire avec le plan de traitement.
- À chaque fois que je marche longtemps, je fais une crise et je ne comprends pas pourquoi.
- J'ai pris mon traitement et j'ai quand même eu une crise d'asthme, pourquoi ?
- Je ne sais pas comment faire pour ne pas oublier de prendre mes médicaments.
- Je n'arrive pas à utiliser mon aérosol-doseur, comment faire ?

Je voudrais parler de ma maladie

- J'ai du mal à gérer mon angoisse et celle de mon entourage comment faire ?
- Comment expliquer ma maladie à mon entourage ?
- Comment rassurer mon entourage ?
- J'ai essayé de dire à mon employeur que je suis asthmatique et je n'ai pas osé, comment faire ?

Asthme : contacts utiles

Pour obtenir des renseignements complémentaires, être écouté(e), accompagné(e) et échanger avec d'autres personnes asthmatiques, vous pouvez contacter les associations suivantes :

ASSOCIATION ASTHME ET ALLERGIES

3, rue de l'Amiral Hamelin 75116 Paris
Tél. : 01.47.55.03.56
www.asmanet.com

COMITÉ NATIONAL CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES

66, bd Saint-Michel 75006 Paris
www.lesouffle.org

Un numéro vert et des sites Internet consacrés à l'asthme sont également à votre disposition :

NUMÉRO VERT « ASTHME ET ALLERGIES INFOS SERVICES »
0800 19 20 21 (appel gratuit)

SITES INTERNET

www.capitalsouffle.fr
www.allergienet.com

« Mieux vivre avec votre asthme »,
un document conçu pour les personnes asthmatiques
et leurs proches,
a été approuvé par la Haute Autorité de santé (HAS)

La Haute Autorité de santé est une institution publique chargée d'améliorer la qualité des soins et leur organisation. Parmi ses missions, figurent l'élaboration et la diffusion de recommandations destinées à aider les patients à mieux se prendre en charge.

« Mieux vivre avec votre asthme » s'adresse aux personnes asthmatiques et à leur entourage. Ce document se propose de les informer et de faciliter leur dialogue avec leurs professionnels de santé.

Élaboré avec le concours de patients et de professionnels de santé, « Mieux vivre avec votre asthme » s'appuie sur des recommandations professionnelles à l'usage des soignants, « Éducation thérapeutique du patient asthmatique adulte et adolescent ».

« Mieux vivre avec votre asthme » ainsi que les recommandations destinées aux soignants sont disponibles et téléchargeables sur le site internet de la Haute Autorité de santé www.has-sante.fr ou sur celui de l'association Asthme et allergies www.asmanet.com



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ