Merci d'avoir pris connaissance de notre ébauche de guide du patient. Nous apprécions grandement votre temps et vos idées.

Une fois que nous aurons recueilli tous les commentaires, nos rédacteurs et concepteurs réviseront le guide en fonction de ce que nous entendrons. Il peut s'agir notamment de le rendre plus court et plus facile à lire. Pour voir un exemple d'un guide final, veuillez consulter notre récent guide du patient pour la lombalgie. (Note : Tous les guides peuvent sembler différents.)

Lorsque vous aurez terminé de lire l'ébauche du guide du patient, veuillez remplir ce sondage d'ici le **8 août 2019**.

ÉBAUCHE

IMAGE À DÉTERMINER

Asthme

Ce dont vous pouvez discuter avec votre professionnel de la santé pour vous aider à recevoir des soins de haute qualité

Qu'est-ce que l'asthme?

L'asthme est une maladie courante qui affecte les poumons. Lorsque vous êtes atteints d'asthme, l'enflure et l'oppression des voies respiratoires dans vos poumons rendent la respiration difficile et causent souvent d'autres symptômes : vous pouvez sentir un serrement à la poitrine, avoir une respiration sifflante, cracher du mucus ou avoir une toux qui ne disparaît pas.

L'asthme est une maladie grave. S'ils ne sont pas diagnostiqués et contrôlés, les symptômes peuvent s'aggraver et entraîner des visites à l'urgence, des séjours à l'hôpital ou, dans certains cas, la mort.

Quelles sont les causes de l'asthme?

Des antécédents familiaux d'asthme, la pollution atmosphérique ou l'exposition à la fumée peuvent tous contribuer à l'asthme, mais la cause exacte n'est pas claire.

Parlez à votre professionnel de la santé des sujets suivants :

- Si vous pourriez être atteint d'asthme
- Médicaments contre l'asthme
- Suivi des symptômes et des déclencheurs
- Bien vivre avec l'asthme

Ces discussions aideront votre professionnel de la santé à vous recommander le bon traitement. Comprendre votre asthme peut vous aider à le contrôler en toute confiance et à améliorer votre qualité de vie.

Le saviez-vous?

- Plus de 2 millions de personnes en Ontario sont atteintes d'asthme.

Suis-je atteint d'asthme?

Si vous avez de la difficulté à respirer, vous sifflez, toussez ou sentez un serrement à la poitrine, cela pourrait être des signes d'asthme (voir l'encadré). Vos symptômes peuvent être persistants ou partir et revenir. Vous devrez effectuer un test respiratoire pour confirmer votre diagnostic et obtenir le bon traitement. Habituellement, le premier test respiratoire qu'on fait s'appelle « spirométrie ». Il mesure la quantité d'air que vous expirez. Votre professionnel de la santé pourrait appeler cela un test de fonction pulmonaire ou une exploration fonctionnelle respiratoire.

Les symptômes de l'asthme varient d'une personne à l'autre, et il faut parfois du temps avant d'assembler tous les éléments du puzzle. Pendant que vous attendez les résultats et un diagnostic, votre professionnel de la santé pourrait vous donner des médicaments pour soulager vos symptômes.

Surveillez les symptômes qui :

- viennent par vagues (essoufflement, pression à la poitrine, respiration sifflante ou toux);
- sont pires la nuit ou tôt le matin;
- se produisent souvent (deux fois par semaine ou plus);
- varient selon la gravité;
- sont déclenchés par des facteurs comme l'air froid, les médicaments, l'exercice ou la fumée.

Demandez à votre professionnel de la santé :

Dois-je passer un test respiratoire? Combien de temps vais-je devoir attendre pour passer le test?

Si je prends déjà des médicaments contre l'asthme, est-ce que cela affectera les résultats de mon test?

Aurai-je besoin de soins spécialisés pour l'asthme?

Ébauche - ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

« J'avais l'impression de vieillir avant le temps. C'est parce que je suis atteinte d'asthme. Pour moi [obtenir un diagnostic] a fait toute la différence. Lorsqu'on découvre que c'est réellement une maladie, ça change les choses. »

PERSONNE ATTEINTE D'ASTHME

Parler de médicaments contre l'asthme

Votre professionnel de la santé devrait vous expliquer comment l'asthme peut vous affecter et comment le bon médicament peut soulager vos symptômes. Vous, vos aidants naturels et votre professionnel de la santé devriez travailler ensemble afin de mettre en place un plan d'action personnalisé pour l'asthme.

Votre plan d'action pour l'asthme

Un plan d'action pour l'asthme est un plan écrit qui dresse la liste de vos médicaments et explique comment les prendre. Il peut comprendre des conseils sur la façon de rester en bonne santé.

Les plans d'action pour l'asthme vous aident à comprendre vos symptômes d'asthme, et ils utilisent des codes de couleurs pour que vous sachiez quoi faire si :

- Votre asthme est bien contrôlé
- Votre asthme s'aggrave
- Vous avez une urgence causée par l'asthme

Les médicaments pour l'asthme ne sont pas « universels ». Vos médicaments et votre dose correspondront à vos symptômes et aux résultats de vos tests. Bien que l'asthme soit une maladie qui dure toute la vie, le médicament peut vous aider à vivre sans symptômes.

Votre professionnel de la santé vous prescrira probablement un inhalateur ou une « pompe ». Il existe deux types de pompes :

- Une pompe « de contrôle » réduit l'enflure des voies respiratoires dans les poumons.
- Une pompe « de secours » soulage rapidement les symptômes en ouvrant les voies respiratoires.

Il est important de comprendre comment utiliser les deux types de pompes et tout autre médicament qui fait partie de votre plan d'action pour l'asthme.

Si vous prenez déjà des médicaments et que vous présentez encore des symptômes,

parlez-en à votre professionnel de la santé pour voir si vous avez besoin d'une dose différente ou d'un médicament différent.

Si vous avez besoin d'aide immédiatement :

- Composez le 911 ou Télésanté Ontario (1-866-797-0000)
- Rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche

Demandez à votre professionnel de la santé :

De quel genre de pompes ai-je besoin? Quels sont leurs effets secondaires?

À quelle fréquence dois-je prendre mes pompes?

Combien coûteront mes médicaments? Existe-t-il des solutions de rechange moins coûteuses?

À quelle fréquence devons-nous mettre à jour mon plan d'action pour l'asthme?

Parlez à votre professionnel de la santé :

Si vous avez déjà pris des médicaments contre l'asthme auparavant

De tout médicament que vous prenez pour d'autres problèmes de santé

En savoir plus

Si vous vous inquiétez du coût des médicaments, ces programmes pourraient vous aider :

- Le Programme de médicaments Trillium : Si le coût de vos médicaments représente plus de 4 % de votre revenu annuel, vous pourriez être admissible à l'assurance-médicaments de ce programme provincial.
- Le Programme de médicaments de l'Ontario : Si vous avez plus de 65 ans, vivez dans un établissement de soins de longue durée ou avez besoin d'autres mesures de soutien, vous pourriez être admissible à la couverture de nombreux médicaments courants et spécialisés.

Parler du suivi des symptômes et des déclencheurs

Même si votre professionnel de la santé contribuera à vos soins, vous jouerez le rôle le plus important dans la prise en charge de votre asthme. En portant une attention particulière à vos symptômes, à ce qui les aggrave et à la façon dont vous réagissez aux médicaments, vous contribuerez grandement à contrôler votre asthme au quotidien.

Symptômes

Le fait de savoir à quelle fréquence vous utilisez votre pompe de contrôle et de secours aidera votre professionnel de la santé à s'assurer que le médicament et la dose sont les bons pour vous.

Lors de vos rendez-vous, dites-lui à quelle fréquence ces événements se sont produits au cours des quatre dernières semaines :

- Vous aviez des symptômes le jour et la nuit
- Vous aviez besoin de votre pompe de secours chaque semaine
- Vous n'avez pas pu faire d'activité physique à cause de votre asthme
- Vous vous êtes absenté du travail à cause de votre asthme
- Vos symptômes se sont aggravés et vous avez eu besoin de nouveaux médicaments ou vous avez dû vous rendre à l'hôpital

Il existe un journal ici que vous pouvez télécharger. Il peut vous aider à faire le suivi de vos symptômes et de ce qui améliore ou empire leur intensité.

Déclencheurs

Des choses comme le parfum, le froid, la fumée et la pollution atmosphérique peuvent aggraver l'asthme. Il faut parfois un peu d'essais et d'erreurs pour comprendre exactement ce qui cause l'aggravation soudaine de vos symptômes (crise). Les tests d'allergie peuvent être une autre façon d'aider à cerner des déclencheurs spécifiques comme les squames d'animaux de compagnie. Une fois que vous commencez à comprendre vos déclencheurs, vous pouvez en discuter avec votre professionnel de la santé et obtenir de l'aide pour les éviter autant que possible.

Demandez à votre professionnel de la santé :

Comment cerner les déclencheurs? Comment puis-je éviter mes déclencheurs?

Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent?

Parlez à votre professionnel de la santé :

Au sujet des choses qui déclenchent vos symptômes à la maison, à l'extérieur ou ailleurs

Si vous avez besoin d'aide pour mieux gérer votre asthme :

- L'Ontario Lung Association : Lung Healthline (ligne de santé pulmonaire): 1-888-344-5864
- Asthma Canada : Asthma Helpline : 1-888-787-4050

Parler de bien vivre avec l'asthme

La prise en charge de l'asthme peut ressembler à un emploi à temps plein. Il peut être difficile de surveiller les éléments déclencheurs ou de les expliquer à vos amis, à votre famille ou à vos collègues de travail. Et faire face à vos symptômes peut être stressant, surtout dans les lieux publics comme votre lieu de travail ou les restaurants ou lorsqu'ils affectent vos activités sociales. Parfois, il se peut que vous ayez l'impression d'en avoir trop et que votre humeur en soit affectée. Cela pourrait même vous éloigner des choses que vous aimez habituellement.

Mais il est possible de maîtriser la situation pour que l'asthme ne vous empêche pas de mener la vie que vous voulez mener.

N'oubliez pas que d'autres personnes peuvent aussi vous aider à bien vivre avec l'asthme. Vous voudrez peut-être discuter avec vos amis et les gens de votre lieu de travail ou de votre école de la façon dont ils peuvent vous aider.

Demandez à votre professionnel de la santé :

Que puis-je dire pour aider ma famille, mes amis et mes collègues à comprendre mon asthme?

Quel soutien peut m'aider à atténuer les effets de l'asthme sur ma santé mentale?

En savoir plus

La ligne d'assistance téléphonique de l'Association canadienne pour la santé mentale peut vous aider à gérer certains aspects émotionnels de l'asthme : 1-866-531-2600.

Si vous êtes un aidant naturel…

Vous avez peut-être vos propres questions. Et vous voudrez peut-être vous identifier en tant qu'aidant naturel du patient auprès de son professionnel de la santé pour vous assurer qu'il connaît et respecte vos préoccupations.

- Informez le professionnel de la santé de la façon dont vous aiderez le patient à gérer son asthme
- Informez le professionnel de la santé si vous avez besoin d'aide

À titre de référence : la norme de qualité en bref

Qualité des services de santé Ontario s'engage à aider les patients, les fournisseurs de soins de santé et les organismes à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Nous savons que les habitants de la province ne reçoivent pas tous les bons soins, à chaque fois. Ainsi, pour aider à combler les lacunes en matière de soins, nous produisons des normes de qualité qui **décrivent ce en quoi consistent des soins de qualité** pour des conditions et des situations particulières, comme l'asthme. Les normes de qualité sont fondées sur les meilleures données probantes actuelles et les commentaires des patients, des aidants naturels et des fournisseurs de soins de santé.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur les soins de l'asthme dans la communauté.

Si la norme de qualité vous intéresse, vous trouverez ci-dessous un résumé. Pour en savoir plus, vous pouvez la télécharger ici.

Diagnostic

Pour les cliniciens : Les adultes soupçonnés cliniquement d'être atteints d'asthme obtiennent un test de spirométrie pour démontrer une obstruction réversible du débit d'air et, si négatif, d'autres tests de fonction pulmonaire pour confirmer le diagnostic d'asthme le plus tôt possible.

Ce que cela signifie pour vous

Si vos symptômes comprennent un essoufflement, une pression à la poitrine, une respiration sifflante ou une toux, votre médecin de famille ou votre

infirmière praticienne devrait s'assurer que vous ayez un test respiratoire avant qu'ils ne vous diagnostiquent de l'asthme. Il se peut qu'ils vous offrent des médicaments pendant que vous attendez que ce test soit fait.

Contrôle de l'asthme

Pour les cliniciens : Les adultes atteints d'asthme font régulièrement l'objet d'une évaluation structurée afin de déterminer leur niveau de contrôle de l'asthme et les raisons d'un mauvais contrôle.

Ce que cela signifie pour vous

Un professionnel de la santé devrait vous consulter au moins tous les six mois pour vérifier votre asthme. Si vous avez une crise grave ou si vous changez de médicament, il se peut que votre professionnel de la santé doive vous voir plus souvent. Lors de ces rendez-vous, il devrait vous poser des questions sur :

- Vos symptômes d'asthme et ce qui les aggrave
- Votre consommation de médicaments
- Toute autre chose qui pourrait affecter ce que vous ressentez

Vous pouvez contribuer en faisant un suivi de ces détails entre les rendez-vous.

Gestion pharmacologique

Pour les cliniciens : Les adultes atteints d'asthme reçoivent une pharmacothérapie et des dispositifs appropriés en fonction de leur niveau actuel de contrôle de l'asthme, y compris le début précoce d'un traitement anti-inflammatoire par inhalation.

Ébauche - ne pas citer. Le rapport est en cours d'élaboration et pourrait changer à la suite d'une consultation publique.

Ce que cela signifie pour vous

La plupart des adultes atteint d'asthme peuvent vivre sans symptômes en utilisant régulièrement leur inhalateur de contrôle et en évitant autant que possible les déclencheurs. Votre médecin de famille ou votre infirmier praticien devrait discuter avec vous de vos objectifs, de vos croyances et de vos préoccupations au sujet de l'asthme et des médicaments afin que vous puissiez élaborer ensemble un plan de traitement qui vous convienne. Pendant cette discussion, on devrait :

- Expliquer comment et quand utiliser vos médicaments
- Vous demander de leur montrer comment vous utilisez vos inhalateurs pour vous assurer que vous les utilisez en toute confiance

Il existe de nombreux types de médicaments contre l'asthme. Si vos symptômes d'asthme persistent avec vos médicaments actuels, demandez à votre médecin de famille ou à votre infirmier praticien d'essayer une autre dose ou un autre médicament contre l'asthme.

Information sur l'autogestion et plan d'action pour l'asthme

Pour les cliniciens : Les adultes atteint d'asthme et leurs aidants naturels reçoivent de l'information sur l'autogestion et un plan d'action pour l'asthme personnalisé par écrit qui est révisé régulièrement avec un professionnel de la santé.

Ce que cela signifie pour vous

Votre professionnel de la santé devrait vous expliquer ce qu'est l'asthme, y compris ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous. Vous, vos aidants naturels (si vous voulez qu'ils participent) et votre professionnel de la

santé devriez travailler ensemble afin de mettre en place un plan d'action pour l'asthme personnalisé. Ce plan décrit :

- Vos médicaments et comment les prendre
- Ce que vous pouvez faire chaque jour pour rester en santé
- Ce que vous devez faire si vos symptômes s'aggravent

Orientation vers des services spécialisés de traitement de l'asthme

Pour les cliniciens : Les adultes qui répondent aux critères de l'asthme sévère ou qui ont d'autres indications appropriées sont dirigés vers des soins spécialisés pour l'asthme.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous prenez vos médicaments et évitez autant que possible les déclencheurs, mais que vous continuez d'avoir des symptômes d'asthme, ou si votre médecin de famille ou votre infirmier praticien a d'autres préoccupations, il devrait consulter avec ou vous orienter vers des soins spécialisés pour l'asthme.

Suivi après le congé de l'hôpital

Pour les cliniciens : Les adultes qui ont eu une visite à l'urgence ou qui ont été hospitalisés pour une exacerbation de l'asthme ont une évaluation de suivi dans les 2 à 7 jours suivant leur congé.

Ce que cela signifie pour vous

Si vous vous êtes rendu à l'urgence ou avez été hospitalisé en raison d'une crise d'asthme, votre médecin de famille ou votre infirmier praticien devrait

vous voir dans les 2 à 7 jours suivant votre départ de l'hôpital. Ils vérifieront votre état de santé et apporteront les changements nécessaires à vos médicaments et à votre plan d'action pour l'asthme. Lors de cette visite, vous pouvez également poser des questions pour vous assurer de bien comprendre :

- Ce qui a causé la crise
- Les soins vous avez reçus
- Ce que vous pouvez faire pour prévenir les crises d'asthme

Quelle est la prochaine étape?

Rappelez-vous, tout le monde est différent.

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous élaborez avec votre professionnel de la santé seront uniques.

Les questions contenues dans ce guide du patient constituent un point de départ. Vous avez peut-être d'autres sujets à aborder avec votre professionnel de la santé. Il est important de lui parler de toute autre question ou préoccupation.

Vous désirez de plus amples renseignements?

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à qualitystandards@hqontario.ca ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur l'asthme, consultez la norme de qualité à : hqontario.ca/normesdequalité

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site hqontario.ca

ISBN à confirmer (Imprimé)
ISBN à confirmer (PDF)

Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 20XX