

Nom _____

Médecin _____

Date _____

#Tél. du médecin

NIVEAU VERT Mon asthme est contrôlé.

SYMPTÔMES

- Ma respiration est normale.
- Je n'ai pas de difficulté à dormir.
- Je n'ai pas de toux ni de respiration sifflante.
- Je peux faire toutes mes activités habituelles.

DÉBIT DE POINTE

_____ à _____
(80 % à 100 % de votre meilleur résultat)

QUE DEVRAIS-JE FAIRE?

Je devrais continuer de prendre mes médicaments habituels tels que prescrits par mon médecin et mesurer mon débit de pointe aux _____ semaines/mois.

| Médicament | Dose | À prendre quand? |
|------------|------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

NIVEAU JAUNE Mes symptômes d'asthme s'aggravent.

SYMPTÔMES

- J'ai des symptômes comme une respiration sifflante ou la toux, lors d'une activité ou pendant la nuit. Ils s'en vont lorsque j'utilise ma pompe de secours.
- J'utilise ma pompe de secours plus de __ fois par semaine/jour.
- Je ne peux pas faire certaines de mes activités habituelles.

DÉBIT DE POINTE

_____ à _____
(60 % à 80 % de votre meilleur résultat)

QUE DEVRAIS-JE FAIRE?

Il y a un début de problème. Je devrais augmenter ma dose de médicaments tel qu'indiqué ci-dessous, jusqu'à un retour au niveau vert durant _____ jours ou plus. **Si mes symptômes ne s'améliorent pas après 4 jours, je vais appeler mon médecin.**

| Médicament | Dose | À prendre quand? |
|------------|------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

NIVEAU ROUGE Je fais une crise d'asthme.

SYMPTÔMES

- J'ai de la difficulté à respirer.
- Ma respiration est souvent sifflante lorsque je suis au repos.
- J'ai de la difficulté à marcher et/ou à parler.
- Mes lèvres et/ou les bouts de mes doigts sont bleuâtres ou grisâtres.
- Ma pompe de secours ne soulage pas mes symptômes après 10 minutes OU je dois l'utiliser aux 4 heures ou moins.

DÉBIT DE POINTE

_____ à _____
(moins de 60 % de votre meilleur résultat)

QUE DEVRAIS-JE FAIRE?

JE DOIS ME RENDRE À L'URGENCE IMMÉDIATEMENT.

JE DEVRAIS UTILISER MA POMPE DE SECOURS AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE AVANT D'ARRIVER À L'HÔPITAL.