

### Mieux vivre avec votre asthme L'éducation thérapeutique pour bien gérer votre asthme au quotidien

Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé (Anaes)

*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

## Mieux vivre avec votre asthme

vous aurez à acquérir, différentes **activités éducatives** vous seront proposées (voir **tableau**).

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

**Tableau.** 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 <i>peak flow</i>	"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 d'asthme	Simulations et jeux

### 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.

### 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 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 soin (école de l'asthme, espace du souffle, etc).

Leurs durées sont variables car adaptées à vos besoins.

#### ASTHME : CONTACTS UTILES

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

Association Asthme et Allergies – 3, rue Hamelin, 75116 Paris  
Tél. : 01.47.55.03.56. Site : [www.asmanet.com](http://www.asmanet.com)  
Comité national contre les maladies respiratoires – 66, bd Saint-Michel, 75006 Paris. Site : [www.lesouffleclavie.com](http://www.lesouffleclavie.com)

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

Numéro vert "Asthmes et allergies infos services"  
0800 19 20 21 (appel gratuit)  
SITES INTERNET : [www.allergienet.com](http://www.allergienet.com) ; [www.allergonet.com](http://www.allergonet.com)

### 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 ?

Ce document a été élaboré par l'Anaes pour le développement de la qualité en santé. L'Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé (Anaes) est une agence sanitaire publique qui travaille avec les professionnels de santé et les représentants d'usagers pour assurer la qualité et la sécurité des soins délivrés au patient.

Cette fiche est issue d'une brochure conçue par l'Anaes avec le concours de personnes asthmatiques et de professionnels de santé, à partir d'un rapport édité à l'usage des soignants, comportant les recommandations pour la pratique clinique sur le thème "Éducation thérapeutique du patient asthmatique, adulte et adolescent".

Cette brochure est diffusée avec le soutien de l'Association Asthme et Allergies. Vous pouvez vous en procurer des exemplaires sur demande à : Association Asthme et Allergies, 3, rue Hamelin 75116 Paris, tél. : 01.47.55.03.56.

Nous remercions l'Anaes de nous avoir autorisés à reproduire ce texte. Il est de plus consultable sur le site [www.anaes.fr](http://www.anaes.fr), rubrique Publications.