Conseils pour les enfants et les jeunes

Outil

Ressource: Créer des milieux attentifs à l'asthme

Les enfants et jeunes atteints d'asthme doivent apprendre à le gérer. Les enfants et les jeunes qui apprennent à gérer et à contrôler leur asthme peuvent participer à l'activité physique, aux activités récréatives et aux sports de compétition.

- **Aviser votre entraîneur, animateur ou enseignant de votre affection** :
    - À la section portant sur la santé de votre formulaire d'inscription, notez que vous êtes atteint d'asthme ou que vous utilisez un inhalateur pour vous aider à respirer.
    - Avisez le personnel concerné (p. ex., entraîneur, animateur, enseignant) de votre affection.
    - Demandez à un de vos parents ou tuteurs de remplir le formulaire de ***Plan de prise en charge de l'asthme*** expliquant comment le prendre en charge.
- **Veiller à avoir facilement accès à votre médicament contre l'asthme** :
    - Portez votre inhalateur de soulagement (généralement bleu) sur vous en tout temps ou sachez où il se trouve pour l'obtenir rapidement. Vous devriez y avoir accès facilement lors des entraînements et des activités.
    - Assurez-vous de savoir comment et quand l'utiliser de façon sécuritaire en suivant les consignes suivantes :
        - Veillez à ce qu'il reste au moins 20 doses dans votre inhalateur, que votre nom y est inscrit et qu'il n'est pas périmé.
        - Sachez comment gérer votre asthme s'il s'aggrave et quand demander de l'aide.

        - Avisez le personnel concerné lorsque vous avez utilisé votre inhalateur pour traiter vos symptômes; qui plus est, si vos symptômes ne s'atténuent pas, avisez-le.
        - Avisez le personnel concerné si vous avez besoin d'aide pour vous administrer votre médicament.
        - Ne partagez pas votre médicament avec d'autres personnes.

- **Établir des procédures à suivre pour gérer un cas d'asthme qui s'aggrave :**
    - Remettez une copie de votre *Plan de prise en charge de l'asthme* au personnel concerné.
    - Avisez le personnel concerné quand votre asthme vous incommode.
    - Avisez le personnel concerné si vous avez oublié votre inhalateur ou que vous ne l'avez pas avec vous.
    - Sachez :
        - reconnaître lorsque votre asthme s'aggrave.
        - utiliser correctement votre inhalateur.
        - reconnaître une crise d'asthme et quand demander de l'aide (p. ex., lorsque votre inhalateur n'atténue pas vos symptômes).

- **Identifier et réduire les déclencheurs courants de l'asthme à l'école** :
    - Sachez ce qui déclenche votre asthme (ce qui le fait empirer) et disposez d'un plan (les étapes à suivre) pour contrôler votre exposition aux déclencheurs.
    - Avisez le personnel concerné si vous pensez que quelque chose déclenche votre asthme et vous donne de la difficulté à respirer ou vous fait tousser.
    - Renseignez-vous concernant la qualité de l'air et l'indice pollinique avant toute activité physique intense à l'extérieur. Si ce sont parmi vos déclencheurs, vous pourriez devoir modifier votre activité ou traiter de manière préventive votre asthme en utilisant votre inhalateur 10 à 15 minutes avant l'activité.

- **Participer aux activités physiques et récréatives et aux sports de compétition** :

- Ne laissez pas votre asthme vous empêcher d'être actif physiquement et de participer à des activités récréatives.
- Intégrez une période d'échauffement et une période de récupération à toute activité physique intense.
- Si des symptômes d'asthme se manifestent, cessez l'activité et prenez votre inhalateur de soulagement. Ne recommencez votre activité que lorsque vous n'aurez plus de symptômes.
- Avisez le personnel concerné si vos symptômes persistent après avoir utilisé votre inhalateur.

- **Se renseigner sur l'asthme** :
  - Renseignez-vous sur l'asthme en :
    - participant à des programmes d'éducation sur l'asthme;
    - consultant votre prestataire de soins de santé régulièrement.
  - Si vous vous sentez à l'aise de parler de l'asthme, avisez vos camarades de votre affection, et expliquez-leur ce qu'est l'asthme et expliquez-leur comment il est possible de vous aider.