

# ANTICIPER POUR MIEUX GÉRER VOTRE ASTHME

Lorsque vous souffrez d'asthme, certaines activités de la vie quotidienne deviennent un véritable obstacle. Il est souvent plus facile de faire le choix de rester chez soi afin d'éviter le déclenchement de symptômes ou de crise d'asthme qui pourraient survenir.

Cet exercice est conçu pour vous aider à réfléchir aux mesures que vous pouvez mettre en œuvre afin de mieux vous préparer et aller de l'avant dans vos projets.

## QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?

Choisissez une activité ou un événement - simple ou ambitieux - que vous envisagez de ne pas faire parce que vous craignez une éventuelle crise d'asthme.

*Par exemple, Anne souhaite présenter un projet de groupe à son équipe. Cependant, elle craint d'avoir une crise d'asthme pendant la présentation.*

J'aimerais être capable de (activité) \_\_\_\_\_, même si je pense qu'il serait plus facile d'éviter simplement la situation.

## POURQUOI EST-CE QUE JE SOUHAITE LE FAIRE ?

Maintenant, réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous souhaitez participer à cette activité.

*Anne souhaite faire cette présentation car c'est un projet important pour elle et son équipe.*

C'est important pour moi, car \_\_\_\_\_

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME PRÉPARER ?

Notez toutes les mesures qui vous viennent à l'esprit et qui pourraient vous aider à prévenir les symptômes d'asthme inattendus pendant votre activité/ événement.

*Anne anticipe une sortie rapide de la salle de conférence si une crise se déclenche. Elle demande également à un membre de son équipe de prendre le relai sur sa présentation si elle doit s'absenter.*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EN QUOI CELA M'A-T-IL AIDÉ(E) ?

Quels sont les avantages de prévoir un plan d'actions pour vous aider à mieux gérer votre maladie ? Vous sentez-vous mieux préparé(e) à participer à cette activité maintenant que vous avez un plan ?

Lors du prochain rendez-vous avec votre médecin, prévoyez d'aborder les points suivants :

- activités/événements manqués par crainte de survenue de symptômes ou de crise d'asthme

---

---

- comment mieux gérer votre asthme

---

---

Quels autres éléments souhaitez-vous aborder avec votre médecin (par exemple, comment mieux gérer vos symptômes) ? Le fait de les noter vous aidera à vous en souvenir lors de votre prochain rendez-vous.

---

---

---

---

---

---

---

---



**Il existe plusieurs types d'asthme. Demandez à votre médecin quel type d'asthme vous présentez et si votre prise en charge est adaptée.**

**SANOFI GENZYME** 

Sanofi Genzyme et Regeneron s'engagent à faire avancer la recherche en pneumologie pour répondre aux besoins non satisfaits des patients souffrant d'asthme sévère non contrôlé.

©2018 Sanofi and Regeneron Pharmaceuticals, Inc. Tous droits réservés.  
7000032519-03/2021