Repenser votre Asthme
005
RESTER SUR LA BONNE VOIE
UNE COLLECTION DE 5 MAGAZINES POUR VOUS AIDER À MIEUX VIVRE AVEC VOTRE ASTHME SÉVÈRE
« Je me sens sur la bonne voie. Quelle est la prochaine étape ? »

« Suivre mon plan
fait toute
la différence »

QUE SIGNIFIE RESTER SUR LA BONNE VOIE ?

Rester sur la bonne voie signifie prendre vos médicaments tels que prescrits et suivre votre Plan d'Action de l'Asthme développé avec votre médecin pour gérer vos symptômes.

Il est important de vous rappeler de prendre vos médicaments prescrits pour traiter votre asthme même lorsque vous vous sentez bien. Le manque d'observance au traitement peut aggraver votre état et avoir de sérieuses conséquences.

Il est facile de devenir moins observant lorsque vous vous sentez soulagé des symptômes de votre asthme. Il est important de se rappeler que l'asthme est une maladie inflammatoire chronique - elle est donc toujours là -. Le traitement de votre asthme n'est efficace que lorsqu'il est correctement pris, ce qui signifie que vous devez le suivre en continu, même lorsque vous n'avez pas de symptômes.

QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE DE RESTER SUR LA BONNE VOIE ?

Reconnaître les obstacles et trouver le meilleur moyen d'y faire face est la clé pour vous aider à rester sur la bonne voie. Rappelez-vous, votre ressenti face à votre asthme et le besoin de votre traitement peuvent influencer le bon suivi de votre plan d'action.

Fausses idées les plus communes de l'asthme :

» **Le style de vie**
Les changements dans votre emploi du temps peuvent vous distraire, ce qui peut aboutir à un oubli dans la prise de votre traitement.

» **L'amélioration des symptômes de l'asthme**
Lorsque vous vous sentez mieux, vous risquez de penser que vous n'avez plus besoin de votre traitement.

» **La crainte des effets indésirables**
La crainte des effets indésirables sur le court ou le long terme peut induire une diminution ou un arrêt du traitement prescrit.

» **Penser que l'asthme est temporaire**
Penser que votre asthme n'est présent que lors des crises et n'utiliser vos médicaments qu'en présence de symptômes.

» **Le mésusage de l'inhalateur**
Le mésusage de votre inhalateur peut induire un manque d'observance et d'efficacité.

« L'asthme ne disparaît jamais. Ce qui signifie que je dois agir en conséquence »

« Une bonne journée pour moi est une journée où je ne pense pas à mon asthme »

RESTER SUR LA BONNE VOIE AMÉLIORE LE CONTRÔLE DE MON ASTHME.

Il est important de suivre les prescriptions et les recommandations de votre médecin pour une bonne adhérence au traitement[1].

Malheureusement la cause de l'inobservance est le plus souvent liée :

Dans

88,7 %

à un oubli.

Et/ou dans

93,5 %

à l'arrêt du traitement lorsque l'asthme allait mieux.

[1] - FASE-CPHG : évaluation de l'observance dans une population de patients adultes asthmatiques sévères en France

« Je me tiens à mon plan pour rester en aussi bonne santé que je le peux »

LES MOYENS DE RESTER SUR LA BONNE VOIE

Ne pas suivre votre Plan d'Action de l'Asthme peut entraîner un mauvais contrôle de l'asthme, qui peut augmenter les risques de crises.

Si vous éprouvez des difficultés à suivre votre plan, voici quelques solutions possibles :

» **Information**
Vous tenir au courant des dernières recherches sur l'asthme et parler avec votre équipe soignante.

» **Auto-gestion**
Évaluation régulière des facteurs déclenchants, des symptômes et des crises.

» **Visites régulières chez votre médecin**
Votre asthme évolue au cours du temps et un suivi périodique est nécessaire. Il est aussi important d'être à jour sur le bon usage de l'inhalateur, en revoyant les techniques d'inhalations.

» **Plan d'Action**
Créer un Plan d'Action personnalisé avec votre médecin qui est adapté à votre asthme et vous indique quel comportement adopter en cas de crise.

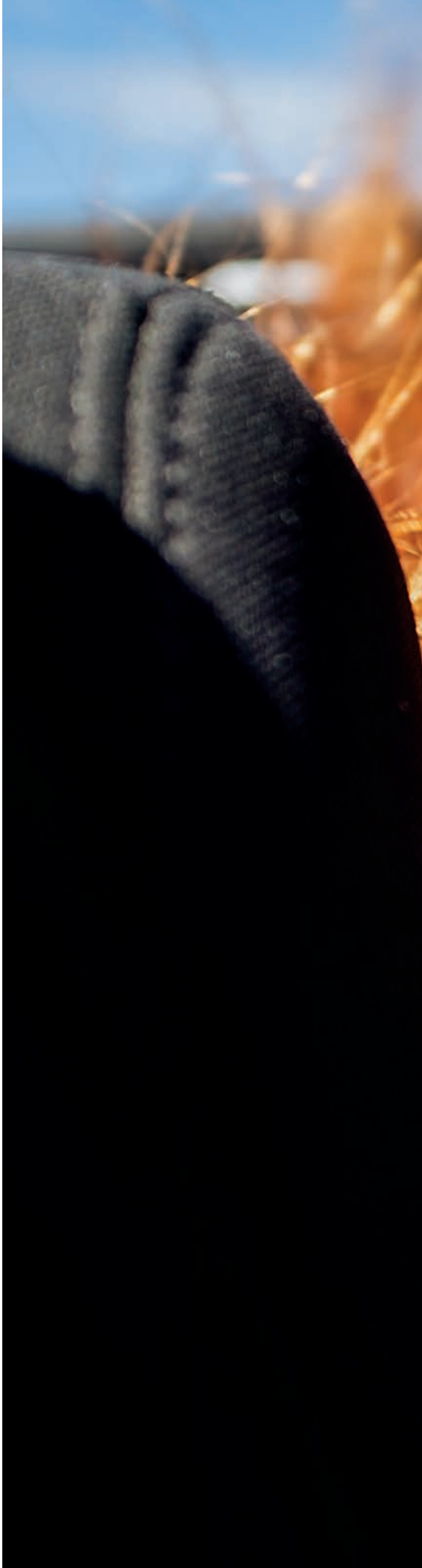
MAINTENIR LES EFFORTS

Suivre votre Plan d'Action de l'Asthme peut vous aider à mieux contrôler votre asthme et réduire vos exacerbations. Il est important de se rappeler que vos médicaments sont efficaces seulement si vous les prenez correctement.

En restant sur la bonne voie, vous avez le pouvoir d'améliorer le contrôle de votre asthme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les patients ayant une attitude positive face à leur asthme sont plus aptes à travailler avec leur équipe soignante et à avoir un meilleur contrôle de leur asthme.



« J'ai le sentiment de faire quelque chose dans la vie pour rester sur la bonne voie »

RESTER SUR LA BONNE VOIE EST LA CLÉ

Maintenir le contact avec votre médecin peut vous aider à rester informé des dernières avancées et à discuter de la façon dont votre asthme affecte réellement votre vie.

Téléchargez les 5 magazines dédiés à vous aider à mieux vivre avec l'asthme sur asthme-severe.fr

Repenser votre Asthme

MAGAZINE 001
COMPRENDRE LE CONTRÔLE DE L'ASTHME

MAGAZINE 002
CONNAÎTRE VOTRE ASTHME

MAGAZINE 003
DISCUTER AVEC VOTRE MÉDECIN

MAGAZINE 004
PLAN D'ACTION POUR CONTRÔLER VOTRE ASTHME

MAGAZINE 005
RESTER SUR LA BONNE VOIE

SANOFI GENZYME REGENERON

Sanofi aventis France - 82 avenue Raspail - 94250 GENTILLY

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.

7000029068 - 06/2020