

## LE TEST DE 30 SECONDES SUR L'ASTHME<sup>®</sup>

1. Utilisez-vous votre médicament de soulagement à action rapide (en inhalateur) 4 fois par semaine ou plus? (incluant les doses que vous prenez pour l'exercice) OUI NON

 

2. Toussez-vous ou souffrez-vous d'une respiration sifflante ou de serrements de poitrine à cause de votre asthme? (4 jours par semaine ou plus)

 

3. Vous réveillez-vous pendant la nuit à cause de la toux, de la respiration sifflante ou d'un serrement de poitrine? (1 fois par semaine ou plus)

 

4. Limitez-vous ou évitez-vous les activités physiques à cause de votre asthme? (au cours des 3 derniers mois)

 

5. Votre asthme vous oblige-t-il à vous absenter de l'école ou du travail, ou à vous abstenir de prendre part à des activités sociales? (au cours des 3 derniers mois)

 

Si vous avez répondu par l'affirmative ne serait-ce qu'une fois, c'est que votre asthme n'est pas bien maîtrisé. Consultez votre médecin afin d'être dirigé à la Clinique d'éducation sur l'asthme.



# Cliniques d'éducation sur l'asthme

« Pour vous aider à mieux respirer »



## OBJECTIF :

Vous aider à mieux comprendre votre rôle dans l'auto-gestion de votre asthme.

- Qu'est-ce qu'est l'asthme?
- Est-ce que mon asthme est lié à des allergies?
- Que puis-je faire pour alléger mes symptômes?
- Qu'est-ce qui déclenche mon asthme?
- Comment dois-je utiliser mes médicaments?
- Que puis-je faire si mon état s'aggrave?

## APERÇU DE VOTRE RENDEZ-VOUS

- Un formateur reconnu ou une formatrice reconnue sur l'asthme travaillera avec vous afin de déterminer la meilleure approche pour vous.
- Le premier rendez-vous durera environ 90 minutes.
- Les rendez-vous de suivi dureront 30 à 60 minutes et auront lieu tous les six mois.
- Dans la mesure du possible, on testera votre respiration afin d'évaluer la sévérité de votre asthme.
- On vous enseignera comment soulager vos symptômes d'asthme et comment tirer profit de vos médicaments.

Nos services sont offerts dans les établissements suivants :

Centre de santé communautaire  
Miramichi, région centrale

### **Doaktown**

506-365-6100

Centre Woodbridge

### **Fredericton**

506-447-4739

Centre de santé communautaire de  
Queens-Nord

### **Minto**

506-327-7800

Hôpital régional de Miramichi

### **Miramichi**

506-627-7565



Nos services sont offerts dans les établissements suivants :

L'Hôpital de Moncton Hospital  
**Moncton**

506-857-5265

Hôtel-Dieu Saint-Joseph

### **Perth-Andover**

506-273-7157

Hôpital de Tobique Valley

### **Plaster Rock**

506-356-6611

Hôpital mémorial de Sackville  
**Sackville**

506-364-4433

Hôpital régional de Saint John  
**Saint John**

506-648-6961

Hôpital du Haut de la Vallée

### **Waterville**

506-375-2721

