

Éducation thérapeutique
du patient

L'ASTHME AU QUOTIDIEN

Ce programme vous concerne !

Situé à l'hôpital des Enfants, hôpital Pellegrin.

Programme d'éducation thérapeutique - Déclaré à l'ARS LOI HPST 21 juillet 2009

Service de pneumologie, hépato gastroentérologie
Unité de pneumologie pédiatrique



CENTRE
HOSPITALIER
UNIVERSITAIRE
BORDEAUX

ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

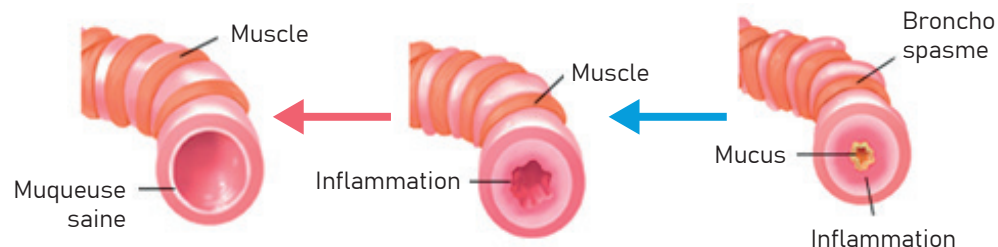
+ chu-bordeaux.fr

L'asthme, qu'est ce que c'est ?

Bronche normale

Bronche asthmatique

Bronche en crise d'asthme



Traitement de fond

Comprimés, aérosols, injections

- Couleur des flacons : rouge, orange, violet, marron ou vert
- Je le prends tous les jours, sans interruption
- C'est le médecin qui baisse, maintient ou augmente le traitement de fond
- Il traite l'inflammation chronique

Traitement de crise

Aérosols

- Couleur des flacons : bleu
- Je le prends quand les signes de crise débutent (sifflements, toux sèche incessante ou nocturne, difficultés respiratoires, oppression thoracique...)
- Ce traitement ouvre les bronches et aide à mieux respirer
- C'est le traitement de la crise d'asthme, à démarrer en urgence dès les premiers signes

bien prendre son traitement

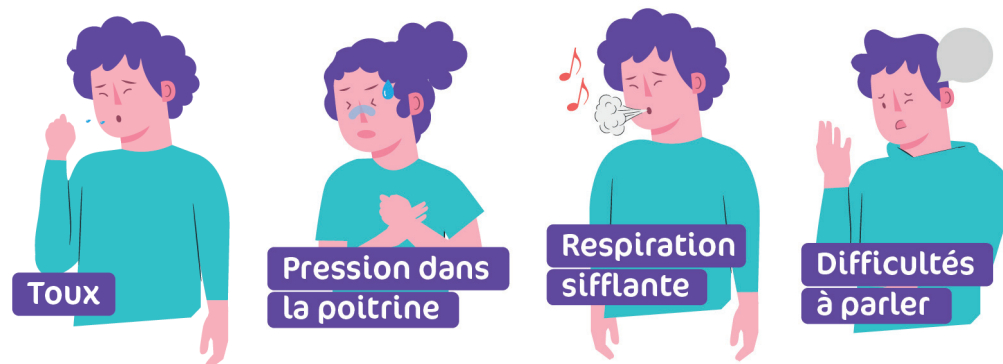
Des vidéos sont disponibles pour revoir les dispositifs et traitements inhalés.

<https://forminhal.formedoc.org>

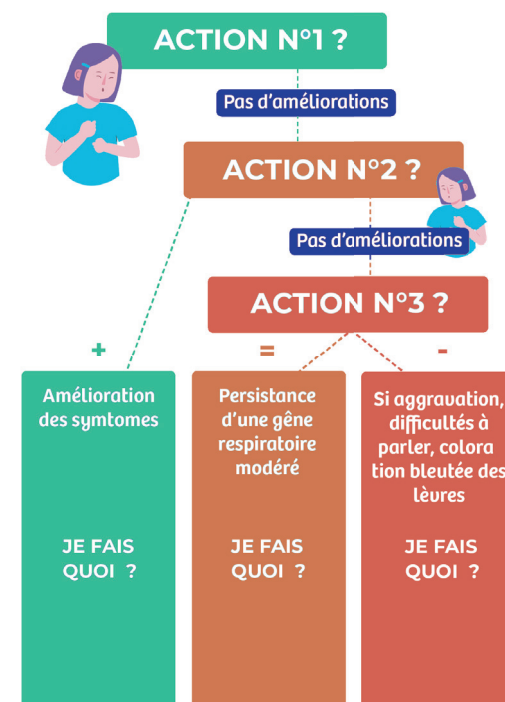


Comment gérer une crise d'asthme ?

Il est parfois difficile que votre enfant/adolescent ou que l'entourage repère les premiers signes de crise d'asthme. Ils peuvent aussi être différents d'une crise à l'autre. Pour gérer au mieux ces épisodes, il est important de pouvoir les identifier. Voici un exemple ci-dessous de certains signes de crise d'asthme.



Il est essentiel que vous connaissiez le plan d'action à appliquer en cas de crise d'asthme.



Vous pouvez appeler le SAMU (15) à tout moment

Et mon quotidien ?

Suivi

Lors de la modification du traitement de fond, il est nécessaire que celui-ci soit réévalué au bout de 3 mois par le médecin traitant, le pédiatre ou un spécialiste (pneumologue, pneumo pédiatre).

Hygiène du nez

Laver le nez de votre enfant une fois par jour et plusieurs fois par jour s'il est enrhumé.

Pour les plus grands, laver le nez avec un rhinolaveur type «Respimer» ou «Rhino horn». Scannez les QR code pour accéder aux vidéos explicatives.



Environnement

À l'intérieur :

- **Aérer 15 min matin et soir.**
- Ne pas chauffer à + de 20°C.
- **Aspirer régulièrement et laver les draps toutes les semaines.**
- Préférer la literie synthétique.
- Éviter les doubles rideaux/moquette/peluches.
- Éviter l'usage de l'encens/diffuseur/huiles essentielles, **car ils sont irritants bronchiques.**
- En cas de pic de pollution, éviter les sorties



Sport



Encourager votre enfant à faire un sport qu'il a choisi. Le sport est bénéfique pour la santé globale, les capacités respiratoires, le bien-être et la prévention du surpoids. Le seul sport déconseillé dans l'asthme est la plongée sous marine.

Tabac



- **Ne fumez pas à proximité** des enfants, ni à l'intérieur, ni dans la voiture, même en leur absence.
- Ados, le tabac est déconseillé (même la cigarette électronique).
- Parents, vous pouvez être accompagné pour l'arrêt du tabac.

→ J'appelle **Tabac info service** au 3989
www.tabac-info-service.fr

Allergies



- Certains enfants asthmatiques peuvent avoir des allergies associées.
- Veuillez adapter les mesures en fonction des allergènes.
- N'hésitez pas en discuter avec le médecin responsable du suivi

Crèches/écoles/collèges



Il est important qu'un **PAI** soit mis en place pour que l'adulte présent puisse administrer un traitement de crise si nécessaire. L'équipe enseignante de l'hôpital est disponible pour communiquer avec l'établissement de votre enfant si besoin.

L'éducation thérapeutique t'aide à mieux te soigner et à bien grandir avec ta maladie. Avec l'aide de l'équipe tu choisiras tes propres objectifs pour prendre soin de toi et de ta santé, dans ta vie quotidienne. Les séances sont gratuites pour les enfants et les adultes qui y participent.

À qui s'adresse ce programme ?

L'école du souffle te propose des ateliers dès tes 4 ans. Parents et proches d'enfants et adolescents asthmatiques, vous êtes également accueillis.

Pourquoi participer à ce programme ?

Moi, acteur de ma santé :

- ▶ Je me pose des questions sur ma maladie, sur mon traitement, mon suivi... Je veux être rassuré ou rassurée.
- ▶ J'ai envie qu'on m'écoute et qu'on me comprenne, en tenant compte de ma vie quotidienne et de mes projets.
- ▶ Je souhaite discuter de l'asthme avec des soignants spécialisés sur des thèmes comme le sport, l'école, les vacances.
- ▶ J'aimerais rencontrer d'autres enfants qui ont la même maladie que moi.
- ▶ Mon enfant est asthmatique et je souhaite rencontrer d'autres parents qui vivent la même chose que moi.

Quels ateliers et quel accompagnement sont proposés ?

Le service te propose des ateliers spécifiques à ta pathologie.

Les thèmes :

- ▶ Atelier Parents : « Gestion de la crise »
- ▶ Atelier enfants : « Champion du souffle »
- ▶ Atelier « Sport »

Comment se déroule le programme ?

Le programme est animé par des spécialistes de l'asthme.

Il se déroule à l'hôpital des enfants dans un espace dédié avec un accueil convivial des professionnels.

Nous te proposons de te rencontrer autour des thèmes que tu souhaites aborder lors :

- de rencontres **individuelles** en semaine,
- d'ateliers **collectifs** ludiques pour les enfants,
- de **rencontres sportives** pour les enfants et les adolescents,
- d'ateliers collectifs pour les parents, notamment sur la gestion de crise,
- de rendez-vous en distanciel (téléphone, visio).

Comment s'inscrire au programme ?

➤ par téléphone ou SMS au : 06 89 29 42 70r

➤ ou par mail à : ecole-du-souffle.pellegrin@chu-bordeaux.fr

À l'école du souffle tu rencontreras :

- | | |
|--|-------------------------------|
| ■ Médecin pneumo-pédiatre
coordonnateur | ■ Kinésithérapeutes |
| ■ Puériculteur ou puéricultrice | ■ Psychologue |
| | ■ Enseignants et enseignantes |

Infos utiles

Les autres écoles du souffle près de chez moi

www.asthmeetallergies.org

Prise de rendez-vous à l'hôpital des enfants

05 57 82 28 28 ou allopedia@chu-bordeaux.fr

Vidéos de prise de traitements :

www.forminhal.formadoc.org

Asthme et allergies :

www.asthmeetallergies.org

Ameli-sophia :

www.ameli-sophia.fr

Site internet de l'École du Souffle →



Pôle pédiatrie

Service de pneumologie, hépato gastroentérologie

Unité de pneumologie pédiatrique

Hôpital Pellegrin, hôpital des Enfants

Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex

Comment se rendre à l'hôpital Pellegrin ?

En tramway Ligne A ou F > arrêt « Hôpital Pellegrin » ou « Saint-Augustin »

En bus Arrêt « Hôpital Pellegrin » (entrée Est)

+ chu-bordeaux.fr