

Fiche conseils

Vous présentez un asthme, qui est une maladie chronique des bronches.

- Évitez autant que possible l'exposition au tabac.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Soyez vigilant.e quant à l'aération de votre domicile.
- Limitez vos sorties les jours de forte pollution atmosphérique.
- Chaque année, faites-vous vacciner contre la grippe.

Pour obtenir des conseils d'entretien de l'air à votre domicile et pour connaître le niveau de pollution atmosphérique, scannez les QR codes correspondants.

Concernant votre traitement

- Assurez-vous, avec votre médecin, que vous comprenez ce qu'il convient de faire en cas de crise.
- Assurez-vous, avec votre médecin, que vous savez comment correctement utiliser vos inhalateurs.
- Assurez-vous, avec votre médecin, que vous comprenez bien la différence entre **traitement de fond** et **traitement de la crise**.
- Notez bien que **votre traitement de fond doit être pris quotidiennement**. Il ne faut en aucun cas l'interrompre sans avis médical.
- Votre traitement de crise est à utiliser uniquement en cas de symptômes liés à votre asthme (essoufflement, toux, sifflements respiratoires).

Pour mieux comprendre l'asthme et accéder à des ressources gratuites pour les personnes asthmatiques, **scannez les QR codes**.

Une bonne compréhension du mode d'utilisation de votre inhalateur est indispensable à l'efficacité de votre traitement.

Concernant votre inhalateur GIBITER EASYHALER :

- retirez le capuchon anti-poussière,
- agitez l'inhalateur 3 à 5 fois en le maintenant en position verticale,

- maintenez l'inhalateur à la verticale entre votre index et votre pouce et pressez jusqu'à entendre un clic, puis laissez l'inhalateur cliquer à nouveau : cela libère une dose (presser une seule fois),
- continuez à tenir l'inhalateur à la verticale pour ne pas faire tomber la poudre,
- expirez normalement en dehors de l'inhalateur,
- placez l'embout buccal dans votre bouche entre vos dents et fermez les lèvres autour de l'embout buccal,
- prenez une inspiration forte et profonde,
- retirez l'inhalateur de la bouche, puis expirez normalement,
- remettez le capuchon anti-poussière sur l'embout buccal,
- le compteur de doses indique le nombre de doses restantes : il tourne tous les 5 clics,
- rincez-vous la bouche à l'eau après l'inhalation,
- nettoyez l'embout buccal avec un chiffon sec (n'utilisez pas d'eau),
- veuillez rapporter l'inhalateur à la pharmacie une fois vide.

Pour en savoir plus, **cliquez ou scannez le QR code** pour accéder à une vidéo vous expliquant comment utiliser votre inhalateur GIBITER EASYHALER correctement.

Une bonne compréhension du mode d'utilisation de votre inhalateur est indispensable à l'efficacité de votre traitement.

Concernant votre inhalateur VENTILASTIN :

- retirez le capuchon anti-poussière,
- maintenez l'inhalateur à la verticale entre votre index et votre pouce et pressez le bouton coloré jusqu'à entendre un double clic, la couleur de la fenêtre passe du rouge au vert : cela libère une dose (presser une seule fois),
- continuez à tenir l'inhalateur à la verticale pour ne pas faire tomber la poudre,
- expirez normalement en dehors de l'inhalateur,
- placez l'embout buccal dans votre bouche entre vos dents et fermez les lèvres autour de l'embout buccal,
- prenez une inspiration forte et profonde ; un déclic est entendu lorsque l'inhalation est correctement effectuée.
- retirez l'inhalateur de la bouche, retenez votre respiration quelques secondes, puis expirez normalement,
- remettez le capuchon anti-poussière sur l'embout buccal,

- le compteur de doses indique le nombre de doses restantes,
- nettoyez l'embout buccal avec un chiffon sec (n'utilisez pas d'eau),
- veuillez rapporter l'inhalateur à la pharmacie une fois vide.

Pour en savoir plus, **cliquez ou scannez le QR code** pour accéder à une vidéo vous expliquant comment utiliser votre inhalateur VENTILASTIN correctement.



Information sur l'asthme de l'adulte



Asthme : comprendre pour mieux se soigner



Activité physique et asthme



Guide de la pollution de l'air intérieur



L'application Alertes Pollens



La surveillance de la qualité de l'air



Carte des pollens



L'utilisation de GIBITER®
EASYHALER®



L'utilisation de VENTILASTIN NOVOLIZER® en images