

Fiche conseils

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

Pour prendre en charge au mieux votre asthme :

- évitez autant que possible l'exposition au tabac,
- pratiquez une activité physique régulière,
- soyez vigilant 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,
- notez bien que **votre traitement doit être pris tous les jours** ; il ne faut en aucun cas l'interrompre sans avis médical.

Pour mieux comprendre l'asthme et accéder aux ressources gratuites de l'assurance maladie 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.



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



Applications Alertes Pollens -
QR Code



L'utilisation de GIBITER®
EASYHALER®