

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 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 PULMICORT TURBUHALER :

- dévissez et enlevez le capuchon,
- tenez l'inhalateur bien droit à la verticale, la molette vers le bas et tournez la molette à fond dans un sens et à fond dans l'autre sens (le premier sens par lequel vous débutez n'a pas d'importance) : on entend un clic, la dose est prête à être inhalée,
- 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,
- revissez fermement le capuchon,
- 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 PULMICORT TURBUHALER 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 expirer 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



Applications Alertes Pollens - QR Code



L'utilisation de PULMICORT®



L'utilisation de VENTILASTIN NOVOLIZER®