Asthme

En quelques mots

L'asthme est une maladie chronique causée par l'inflammation des voies respiratoires. Il ne peut être guéri, mais il peut être contrôlé en diminuant l'exposition aux allergènes et aux irritants et en adoptant une médication appropriée.

Les personnes qui gèrent bien leur asthme peuvent participer à la plupart des activités, y compris celles qui requièrent des exercices énergiques. Il n'y a pas d'adaptation des activités particulière à prévoir. Toutefois, il y a lieu de discuter sérieusement avec la personne-ressource au début du camp (famille ou autre) pour connaître le niveau de contrôle de l'asthme chez la personne et les mesures à prendre.

Pour mieux me connaître

- Souvent je porte un bracelet indiquant que je fais de l'asthme.
- J'ai de la difficulté avec les changements de température brusques (froid vs chaud).
- Je suis généralement affecté par le smog, le pollen ou la poussière, ce sont des allergènes (déclencheurs).
- Je peux prendre des médicaments qui contrôlent mon asthme de façon régulière, avant une activité avec effort ou seulement en cas de crise.
- Je peux faire une crise n'importe où, mais j'ai peut-être identifié des signes annonciateurs.
- Mes symptômes sont soit toujours présents, soit présents seulement quand je suis exposé à un allergène (déclencheur)
- Symptômes d'une crise:
  - ➔ essoufflement;
  - ➔ sensation d'oppression dans la poitrine;
  - ➔ respiration sifflante;
  - ➔ toux sèche;
  - ➔ sécrétions bronchiques

Pour bien m’intégrer

Craintes

« Il se peut que je redoute de faire une crise. »

TRUCS : Rassurez la personne, mettez-la en confiance et assurez-vous que l’environnement est sécuritaire. Convenez avec la personne d’un mot clé qu’elle prononcera si elle sent venir une crise et intervenez aussitôt.

En activité

« Je peux faire une crise n’importe où, mais j’ai peut-être identifié des signes annonciateurs. »

Certaines personnes ressentent un picotement à l'arrière du cou juste avant une crise d'asthme. D’autres observent les signes d'alarme qu'elles peuvent apprendre à interpréter juste avant une crise, comme une douleur à la gorge, des cercles foncés sous les yeux, de la fatigue, de l’irritabilité ou un changement de couleur du visage.

TRUCS : Soyez à l’affût et à l’écoute de ces signes.