

LES POINTS CLÉS

- ➔ **L'OBSERVANCE, C'EST LA FAÇON DONT ON SUIT OU NE SUIT PAS LES PRESCRIPTIONS DU MÉDECIN.**
- ➔ **ÊTRE BIEN OBSERVANT, C'EST SE DONNER TOUTES LES CHANCES D'AVOIR UNE VIE QUOTIDIENNE NORMALE.**
- ➔ **VOUS NE DEVEZ EN AUCUN CAS ARRÊTER VOTRE TRAITEMENT SANS AVIS MÉDICAL, MÊME SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION D'ALLER MIEUX.**
- ➔ **IL EXISTE DES ASTUCES POUR NE PAS OUBLIER DE PRENDRE VOTRE TRAITEMENT, PENSEZ-Y !**

JE COMPLÈTE AVEC MON PHARMACIEN

COMBIEN DE FOIS N'AI-JE PAS PRIS MON TRAITEMENT DE FOND LA SEMAINE DERNIÈRE ?

IL M'ARRIVE DE NE PAS PRENDRE MON TRAITEMENT QUAND...

- J'oublie
- Je me sens mieux
- Je me sens mal
- Je me sens bien
- Je ne suis pas chez moi
- Autre :

MON ASTUCE POUR NE PLUS OUBLIER MON TRAITEMENT ?

Au cours des semaines à venir, j'entoure chaque moment où je n'ai pas pris mon traitement de fond.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Lundi	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir
Mardi	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir
Mercredi	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir
Jeudi	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir
Vendredi	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir
Samedi	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir
Dimanche	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir	Matin / Soir

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- (1) Larousse Médical, édition 2006. Observance thérapeutique. Page 690.
- (2) J. de Blic. Observance thérapeutique chez l'enfant asthmatique. Recommandations pour la pratique clinique. Rev Mal Respir 2007 ; 24 : 419-25.
- (3) Assurance Maladie. Traitement de fond. <http://www.ameli-sophia.fr/asthme/mieux-connaître-asthme/traitements-de-lasthme/traitement-de-fond.html> [en ligne]. Page web consultée le 22/07/2014. Mise à jour le 26/12/2013.

148-AG-10/2014

Crédits photos : ©Fotolia

Arrow Génériques • 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon

SAS au capital de 36 945 840,47 € - RCS 433 944 485



INSPIRÉ PAR VOUS,
DÉVELOPPÉ PAR NOUS.



INSPIRÉ PAR VOUS,
DÉVELOPPÉ PAR NOUS.

ASTHME

MON ADHÉSION AU TRAITEMENT

ON ME DIT QUE ?

L'OBSERVANCE EST TRÈS IMPORTANTE, C'EST QUOI EXACTEMENT



Annick, 58 ans

DÉFINITION

« L'OBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE, C'EST LA FAÇON DONT ON SUIT OU NE SUIT PAS LES PRESCRIPTIONS DU MÉDECIN ET COOPÈRE À SON TRAITEMENT »^[1]

AINSI, UNE BONNE OBSERVANCE, C'EST :

- Prendre son traitement tous les jours
- A la dose prescrite
- Pendant toute la durée de la prescription
- Et en réalisant correctement vos inhalations

UNE MAUVAISE OBSERVANCE PEUT ÊTRE...^[2]

- **Liée à des oublis** (interférences de la vie quotidienne)
- **Inconsciente** (incompréhension de la prescription ou de l'intérêt d'un traitement continu, technique d'inhalation non maîtrisée...)
- **Délibérée** (refus du traitement, déni de la maladie, refus des contraintes liées au traitement, craintes des effets secondaires...)

COMPRENDRE SON TRAITEMENT CONTRIBUE À L'OBSERVANCE. ÊTRE OBSERVANT, C'EST SE DONNER TOUTES LES CHANCES D'AVOIR UNE VIE QUOTIDIENNE NORMALE.

NE L'OUBLIEZ PAS :

L'objectif de votre traitement est d'atteindre le contrôle de votre asthme, c'est-à-dire de faire diminuer voire disparaître vos symptômes. Un traitement adapté pourra être efficace uniquement si vous êtes observant !

SI VOUS AVEZ DU MAL À ÊTRE OBSERVANT, DEMANDEZ DE L'AIDE À VOTRE MÉDECIN OU/ET À VOTRE PHARMACIEN.

POURQUOI FAUT-IL QUE ?

JE PRENNE MON TRAITEMENT DE FOND TOUS LES JOURS, MÊME QUAND JE VAIS MIEUX^[3]



Valentine, 37 ans

L'ASTHME EST UNE INFLAMMATION CHRONIQUE DES BRONCHES QUI NÉCESSITE LE PLUS SOUVENT UN TRAITEMENT DE FOND AU LONG COURS, PERMETTANT DE LUTTER CONTRE L'INFLAMMATION.

VOUS VOUS SENTEZ MIEUX GRÂCE À VOTRE TRAITEMENT ?

C'est tout simplement qu'il a atteint son objectif : **lutter contre la cause de l'asthme, c'est-à-dire l'inflammation.**

ALORS POURQUOI NE PAS L'ARRÊTER DANS CE CAS ?

L'asthme n'est pas une maladie qui disparaît après un traitement, contrairement à certaines infections par exemple. Vos symptômes ont peut-être disparus mais pas l'inflammation qui en est la cause, c'est pourquoi il est important de poursuivre le traitement.

Si vous arrêtez votre traitement de fond, l'inflammation risque de faire réapparaître vos symptômes.

VOUS NE DEVEZ EN AUCUN CAS ARRÊTER VOTRE TRAITEMENT SANS AVIS MÉDICAL, MÊME SI VOUS AVEZ L'IMPRESSION D'ALLER MIEUX.

Une diminution, voire un arrêt progressif du traitement est parfois possible, après plusieurs mois sans crise. Seul votre médecin pourra éventuellement l'envisager, en s'assurant que votre asthme est bien contrôlé.

COMMENT FAIRE ?

POUR NE PAS OUBLIER DE PRENDRE MON TRAITEMENT



Charles, 25 ans

IL EST INDISPENSABLE DE PRENDRE SON TRAITEMENT DE FOND TOUS LES JOURS ! POUR NE JAMAIS L'OUBLIER, IL EXISTE DE NOMBREUSES ASTUCES PRATIQUES.

En voici quelques-unes :

POSITIONNER SON TRAITEMENT DANS LA SALLE DE BAIN, PRÈS DU LAVABO.

→ Idéal pour y penser matin et soir avant le brossage de dents.

PROGRAMMER LA SONNERIE DE VOTRE PORTABLE OU DE VOTRE MONTRE À HEURE FIXE.

→ Très pratique si vous êtes en déplacement.

UTILISER UNE APPLICATION SUR VOTRE SMARTPHONE.

→ En plus des alertes, elles ont souvent d'autres fonctions également utiles au suivi de votre maladie.

SENSIBILISER VOTRE ENTOURAGE.

→ En cas d'oubli, ils sauront vous le rappeler !

VOTRE ENFANT OUBLIE TROP SOUVENT DE PRENDRE SON TRAITEMENT ?^[2]

Beaucoup d'enfants ne prennent pas le traitement comme il le faut : c'est le cas d'un enfant sur 2 et encore davantage chez l'adolescent.

L'implication des parents améliore cette observance ainsi que la compréhension du mode d'action des médicaments.

Si votre enfant a des réticences à prendre son traitement... Discutez-en avec lui, sans le culpabiliser, pour en comprendre les raisons, expliquez-lui l'intérêt de son traitement ou demandez à votre médecin ou votre pharmacien de lui en parler.