

# Conseils pour les élèves

## Outil

**Ressource:** Créer des milieux attentifs à l'asthme

Les élèves ayant l'asthme doivent apprendre à gérer leur asthme à l'école. Les élèves qui apprennent à gérer et à contrôler leur asthme devraient pouvoir participer pleinement aux activités scolaires (apprentissage, sports, loisirs, activité physique) et socialiser.

- **S'identifier comme un élève ayant l'asthme :**

- Notez sur votre formulaire d'inscription à l'école que vous avez l'asthme ou que vous prenez des médicaments contre l'asthme. De plus, avisez la direction, le personnel enseignant et les entraîneurs que vous avez l'asthme. Vous devriez aussi en parler à vos amis proches.
- Avisez le personnel enseignant suppléant que vous avez l'asthme et expliquez-lui ce qu'il faut faire si votre asthme s'aggrave et l'endroit où se trouve votre médicament.

- **Travailler de manière collaborative pour aider un élève ayant l'asthme :**

Le *plan de soins* est un formulaire qui aide à l'accompagnement et à la responsabilisation des élèves ayant des affections médicales prédominantes comme l'asthme. En vertu de la Note Politique/Programmes no 161: Soutenir les enfants et les élèves ayant des affections médicales prédominantes (anaphylaxie, asthme, diabète et épilepsie) dans les écoles de 2018 du ministère de l'Éducation, les conseils scolaires doivent établir un *plan de soins* pour aider les élèves ayant l'asthme. Le formulaire doit être rempli conjointement par le conseil scolaire, le personnel scolaire, le personnel enseignant, les parents/tuteurs et l'élève.

- **Veiller à avoir facilement accès à votre médicament contre l'asthme :**

Si vous portez sur vous votre inhalateur, assurez-vous de savoir comment et quand l'utiliser de façon sécuritaire en suivant les consignes suivantes:

- Veillez à ce qu'il reste au moins 20 doses dans votre inhalateur, que votre nom y est inscrit et qu'il n'est pas périmé.
  - Sachez comment gérer votre asthme s'il s'aggrave et quand demander de l'aide.
  - Avisez le personnel enseignant ou votre entraîneur lorsque vous avez utilisé votre inhalateur pour traiter vos symptômes; qui plus est, si vos symptômes ne s'atténuent pas, avisez-les.
  - Avisez le personnel enseignant ou votre entraîneur si vous avez besoin d'aide pour vous administrer votre médicament.
  - Ne partagez pas votre médicament avec d'autres personnes.
- **Établir des procédures à suivre pour gérer un cas d'asthme qui s'aggrave :**
    - Discutez avec le personnel enseignant, les entraîneurs et le personnel scolaire de votre asthme et de la façon de le gérer. Avisez le membre du personnel enseignant de votre classe quand votre asthme vous incommode.
    - Participez à l'élaboration de votre *plan de soins* et distribuez-le à la direction, au personnel enseignant, à votre entraîneur et à votre animateur de loisirs pour les renseigner sur vos déclencheurs et vos médicaments et sur ce qu'il faut faire si votre asthme s'aggrave. Ce *plan de soins* contient votre photo, les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence, des renseignements sur vos déclencheurs, sur votre médicament de soulagement et sur la dose à administrer (y compris l'endroit où il se trouve), et la façon de reconnaître et de prendre en charge des symptômes d'asthme ou de crises d'asthme.
    - Faites un suivi du nombre de fois que vous avez utilisé votre inhalateur.
- **Identifier et réduire les déclencheurs courants de l'asthme à l'école :**
    - Sachez ce qui déclenche votre asthme (ce qui le fait empirer) et disposez d'un plan pour y remédier.
    - Veillez à ce que votre *plan de soins* contienne vos déclencheurs d'asthme, particulièrement si vous avez des allergies qui peuvent mettre votre vie en danger.

- Renseignez le personnel enseignant et les entraîneurs sur vos déclencheurs d'asthme. Si vous avez des allergies alimentaires, discutez-en avec le personnel de la cafétéria et de la salle à manger.

- **Participer à l'activité physique et aux jeux :**

- Ne laissez pas votre asthme vous empêcher d'être actif physiquement et de jouer à l'extérieur. Si des symptômes d'asthme se manifestent, cessez l'activité et prenez votre inhalateur de soulagement. Ne recommencez votre activité que lorsque vous n'aurez plus de symptômes.
- Discutez avec le personnel enseignant et les entraîneurs de votre asthme et de son impact sur votre participation et votre performance.

- **Se renseigner sur l'asthme :**

Renseignez-vous sur l'asthme en participant à des programmes de sensibilisation sur l'asthme, en consultant régulièrement votre médecin ou un fournisseur de soins en matière d'asthme.

- **Collaborer avec d'autres personnes (par exemple, fournisseurs de soins de santé, santé publique, parents et tuteurs, partenaires communautaires) afin de créer des écoles attentives à l'asthme :**

Discutez avec le personnel enseignant, vos entraîneurs, vos fournisseurs de soins de santé et vos parents ou tuteurs de votre asthme et dites-leur comment vous vous sentez. Avisez-les si votre asthme vous empêche de faire des choses. Dites-leur à quelle fréquence vous devez utiliser votre inhalateur de soulagement et que vous ressentez des symptômes d'asthme, y compris lorsque votre asthme vous réveille la nuit.