

# Conseils pour les parents et tuteurs

## Outil

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

Il en incombe aux parents et tuteurs de fournir au programme des renseignements à jour sur l'asthme de leur enfant ou de leur jeune. Ils devraient le faire au début de chaque saison et lorsqu'il y a des changements concernant son asthme.

La liste qui suit explique ce que vous pouvez faire pour contribuer à la gestion de l'asthme de votre enfant ou jeune lors de sa participation.

- **Préparer votre enfant ou jeune à gérer son asthme lors de la pratique de sports ou de la participation à des activités récréatives :**

Veillez à ce que votre enfant ou jeune :

- connaisse ses déclencheurs d'asthme et la façon de réduire son exposition à ceux-ci;
- sache lorsque son asthme s'aggrave et les étapes à suivre pour soulager et traiter les symptômes;
- connaisse la technique pour utiliser son inhalateur et la bonne dose à s'administrer, selon son âge;
- sache quand demander de l'aide;
- comprenne l'importance de porter sur lui son médicament en tout temps (selon son âge) et de ne pas le partager avec d'autres élèves;
- comprenne l'importance de faire de l'activité physique.

- **Aviser le personnel concerné (entraîneur, animateur et personnel du programme) que votre enfant ou jeune est atteint d'asthme :**
  - Avertissez le personnel concerné que votre enfant est atteint d'asthme. À l'endroit indiqué sur le formulaire d'inscription, donnez des explications concernant son asthme et ses médicaments.
  - Songez à faire porter à votre enfant ou jeune un bracelet MedicAlert™ ou un autre accessoire semblable pour indiquer qu'il est atteint d'asthme.
  
- **Veiller à ce que votre enfant ou jeune ait facilement accès à ses médicaments contre l'asthme :**
  - Votre enfant ou jeune doit avoir facilement et rapidement accès à son inhalateur. Il vous en revient de lui fournir un inhalateur de soulagement pour ses activités sportives et récréatives. Certains enfants ou jeunes peuvent avoir besoin de plus d'un inhalateur pour en garder un dans leur casier, un dans leur sac à dos et un dans leur sac de sport. Leur nom doit être inscrit clairement sur chaque inhalateur.
  - Si votre enfant ou jeune porte sur lui et utilise lui-même son inhalateur, veillez à ce qu'il :
    - ait son inhalateur de soulagement (généralement bleu) facilement accessible en tout temps;
    - sache quand utiliser l'inhalateur et comment le faire correctement;
    - sache ce qu'il faut faire si son médicament de soulagement n'atténue pas ses symptômes ou ne fonctionne pas;
    - sache quand demander de l'aide;
    - ne partage pas son médicament avec des camarades ou des coéquipiers;
    - sache lorsque son inhalateur est épuisé et qu'un nouveau est requis;
    - avise le personnel concerné chaque fois qu'il a recours à son médicament.
  - Si votre enfant ou jeune a besoin d'aide pour utiliser son inhalateur, notez-le sur son **Plan de prise en charge de l'asthme**, et assurez-vous d'inclure des renseignements sur la dose à administrer et la bonne manière d'utiliser l'inhalateur. Rencontrez le personnel concerné pour passer en revue la technique pour administrer le médicament.

- Préparez votre enfant ou jeune pour les évènements, excursions et activités hors site et discutez des problèmes possibles avec le personnel responsable. N'oubliez pas d'envoyer l'inhalateur de soulagement (généralement bleu) de votre enfant ou jeune pour qu'il soit apporté lors de l'excursion. S'il s'agit d'une sortie d'une nuit, envoyez également les médicaments de contrôle prescrit par son fournisseur de soins de santé.

- **Établir des procédures à suivre pour gérer un cas d'asthme qui s'aggrave :**

- Remplissez et retournez au personnel concerné le *Plan de prise en charge de l'asthme*, qui explique en détail la façon de gérer l'asthme de votre enfant ou jeune. Ce formulaire contient sa photo, les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence, des renseignements sur ses déclencheurs connus de l'asthme et sur son médicament de soulagement (y compris où le trouver) et la dose à administrer, ainsi que de l'information sur la façon de reconnaître les symptômes d'asthme et de prendre en charge un cas d'asthme qui s'aggrave ou une crise d'asthme.
- Passez en revue avec votre enfant ou jeune son *plan de prise en charge de l'asthme* et la façon de prévenir et de gérer les symptômes d'asthme.

- **Identifier les déclencheurs courants de l'asthme de votre enfant ou jeune et réduire son exposition à ceux-ci :**

- Discutez avec le personnel concerné des déclencheurs de l'asthme de votre enfant ou jeune.
- Assurez-vous que le *Plan de prise en charge de l'asthme* décrit ses déclencheurs d'asthme.

- **Encourager votre enfant ou jeune à faire de l'activité physique et à participer à des activités récréatives et des sports de compétition :**

Discutez avec votre enfant ou jeune des bienfaits de l'activité physique et de la participation à des activités récréatives. Ne laissez pas son asthme être un obstacle à ce qu'il soit actif.

- **Offrir des occasions au personnel, aux entraîneurs, aux autres parents et tuteurs et aux bénévoles de se renseigner sur l'asthme :**

Devenez un champion de la lutte contre l'asthme et discutez avec le personnel concerné pour qu'il puisse aider votre enfant ou jeune, créer des communautés attentives à l'asthme et favoriser des expériences positives.

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

Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé pour veiller à ce que l'asthme de votre enfant ou jeune soit bien contrôlé, qu'il ait un inhalateur de soulagement à utiliser à l'école ou lors des activités récréatives et sportives, et qu'il possède les connaissances et les habiletés nécessaires pour bien gérer son asthme dans ces situations.