



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

GUIDE - AFFECTION DE LONGUE DURÉE

La prise en charge de votre maladie, l'asthme

Vivre avec un asthme

Mars 2007

Pourquoi ce guide ?

Votre médecin traitant vous a remis ce guide « La prise en charge de votre maladie, l'asthme » pour vous informer sur votre maladie, son suivi et son traitement.

Il complète le guide de l'Assurance maladie « La prise en charge de votre affection de longue durée », que vous a adressé votre organisme d'assurance maladie. Il vous aide à dialoguer avec votre médecin et vous donne plusieurs sources d'information.

À l'occasion de la demande d'affection de longue durée (ALD), votre médecin traitant a rempli un protocole de soins* vous assurant la prise en charge à 100 % de l'ensemble des soins et des traitements de l'asthme et de ses complications.

Ces soins sont définis par la « Liste des actes et prestations »¹ à partir de laquelle votre médecin adapte votre traitement :

- ▶ le plus souvent, votre maladie ne nécessite pas tous les soins ni l'appel à tous les professionnels de santé cités dans ce guide.
- ▶ votre médecin peut éventuellement ajouter à votre traitement des actes et prestations qui ne figurent pas sur cette liste, et qu'il estime nécessaires, avec l'accord du médecin-conseil de votre caisse d'assurance maladie.

Qui est l'auteur de ce document ?

Ce guide a été rédigé par la Haute Autorité de Santé, autorité publique indépendante à caractère scientifique, créée en 2004.

La Haute Autorité de Santé a pour mission de contribuer au renforcement de la qualité des soins au bénéfice des patients et au maintien d'un système de santé solidaire.

Elle assure notamment la promotion des bonnes pratiques et du bon usage des soins auprès des professionnels, des patients et du grand public. C'est à ce titre qu'elle réalise ce guide en coopération avec les professionnels de la santé et les associations de patients directement concernées.

* Glossaire en page 7.

1. Celle-ci est disponible sur simple demande auprès de votre organisme d'assurance maladie ou de la Haute Autorité de Santé ou encore sur les sites internet de la Haute Autorité de Santé (www.has-sante.fr) ou de l'Assurance maladie (www.ameli.fr). Cette liste est actualisée au minimum une fois par an.

Les soins liés à votre maladie sont pris en charge à 100 %

- **Le protocole de soins que vous avez signé avec votre médecin vous permet d'être remboursé à 100 % (sur la base du tarif de la Sécurité sociale) pour les soins en rapport avec votre asthme.**
- **Parlez-en à votre médecin traitant, coordonnateur de votre prise en charge et de votre suivi.**

Votre maladie, l'asthme, en quelques lignes

L'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires. Il se manifeste par des épisodes d'essoufflement, souvent nocturnes, réversibles spontanément ou sous traitement.

Il existe de nombreuses causes de l'asthme : l'allergie, les facteurs familiaux, le stress, la pollution atmosphérique, le tabagisme, les virus, etc.

Le traitement a pour objectif de contrôler l'asthme, en évitant les facteurs déclenchant une crise et en adaptant les médicaments (traitement de fond et traitement de la crise).

La prise en charge initiale de l'asthme

■ Que faire lors du diagnostic ?

Lors du diagnostic de votre asthme, un bilan de santé a été réalisé afin :

- ▶ d'évaluer la sévérité de la maladie et la façon dont elle évolue ;
- ▶ d'en rechercher la cause ainsi que d'éventuelles complications.

Des examens complémentaires peuvent être demandés par votre médecin : ce sont les explorations fonctionnelles respiratoires* et parfois d'autres examens : les prélèvements sanguins, examens radiographiques et allergologiques, etc.

■ Quels sont les professionnels impliqués ?

Le bilan initial est réalisé par votre médecin traitant et par un pneumologue. D'autres spécialistes peuvent intervenir, par exemple un pédiatre, un allergologue ou un ORL.

Pour mieux le vivre, la connaissance de votre asthme vous est essentielle.

Elle passe par une formation dans des structures éducatives spécialisées, les écoles de l'asthme, les réseaux de santé ou les associations de patients.

Des contacts réguliers avec des médecins, infirmières ou kinésithérapeutes spécialement formés sont susceptibles d'être mis en place.

Les associations de patients peuvent aussi vous aider par l'écoute, l'échange d'expériences et d'informations avec d'autres personnes atteintes d'asthme (contacts page 8).

* Glossaire en page 7.

Premières étapes importantes

- Apprendre à connaître sa maladie et son traitement
- Apprendre à vivre avec son asthme

Le traitement de l'asthme et des facteurs de risque associés

■ Pourquoi et comment vous soigner ?

- ▶ pour obtenir le meilleur contrôle possible de votre asthme : absence de crise, qualité de vie optimale, souffle normal, etc. ;
- ▶ en adaptant, avec votre médecin, le choix et les doses des médicaments ;
- ▶ en identifiant et limitant les facteurs de risque et les facteurs déclenchants ou aggravants.

■ Bien suivre votre traitement, c'est...

- ▶ bien suivre la prescription et les conseils de votre médecin ;
- ▶ pour les médicaments inhalés, bien respecter la technique d'inhalation ;
- ▶ arrêter de fumer ;
- ▶ contrôler autant que possible les autres facteurs de risque : pollution, allergies, etc.
- ▶ suivre les séances de kinésithérapie respiratoire prescrites par votre médecin ;
- ▶ vous faire vacciner contre la grippe et le pneumocoque* selon la prescription de votre médecin.

■ Éducation thérapeutique et mode de vie

Il est indispensable que vous appreniez à connaître votre asthme :

- ▶ les signes de début d'une aggravation et ses facteurs déclenchants (allergie, pollution, stress...) ;
- ▶ les moyens de contrôler votre maladie et l'adaptation du traitement en fonction des symptômes (incluant le débit expiratoire de pointe*) ;
- ▶ les techniques d'inhalation des médicaments.

L'exercice physique contribue à votre santé. Pratiquez-le en fonction de vos capacités.

* Glossaire en page 7.

Être un patient bien informé

- Savoir gérer son traitement
- Savoir reconnaître les signes de début d'une aggravation ainsi que les facteurs aggravants
- Connaître les activités physiques et le mode de vie adaptés à son état respiratoire

La surveillance de l'asthme

■ En quoi consiste la surveillance de l'asthme ?

- ▶ à adapter, avec votre médecin, votre traitement selon les symptômes : médicaments inhalés, traitement par voie orale ;
- ▶ si votre asthme est difficile à contrôler, à rechercher les facteurs aggravants ou une autre pathologie ;
- ▶ l'usage d'un carnet de suivi est recommandé.

■ Quelle est la complication majeure de l'asthme ?

La plus fréquente est la **crise aiguë grave**, qui peut conduire à l'hospitalisation en urgence. Pour en diminuer le risque, il est nécessaire de :

- ▶ prendre régulièrement son traitement ;
- ▶ savoir reconnaître des signes annonciateurs d'une aggravation et se soigner rapidement.

■ Respecter la fréquence des consultations

- ▶ allez régulièrement chez votre médecin traitant et/ou votre spécialiste, selon le rythme qu'ils vous recommandent et en fonction du contrôle de votre asthme ;
- ▶ des explorations fonctionnelles respiratoires* et éventuellement d'autres examens pourront être pratiqués en fonction de vos traitements ou d'éventuelles complications.

* Glossaire en page 7.

L'essentiel du suivi

- Consultations régulières de votre médecin traitant et/ou votre spécialiste
- Explorations fonctionnelles respiratoires et gaz du sang selon l'évolution
- Apprentissage des traitements inhalés
- Poursuite de l'éducation thérapeutique et surveillance de l'hygiène de vie (activités physiques, arrêter de fumer)

Glossaire

■ Débit expiratoire de pointe

C'est la vitesse maximale du souffle lors d'une expiration. Il est mesuré par un débitmètre de pointe, petit appareil qui permet la mesure du souffle à l'expiration.

■ Explorations fonctionnelles respiratoires : EFR

Examen qui permet de mesurer la respiration. Il comprend par exemple la mesure des volumes pulmonaires, des débits aériens. Il est réalisé en soufflant dans un appareil, au repos ou à l'exercice.

■ Pneumocoque

Bactérie présente dans l'environnement, qui peut donner des infections du poumon et nécessiter alors un traitement antibiotique adapté.

■ Protocole de soins

Demande de prise en charge à 100 % concernant les soins et traitements liés à votre maladie. Il est établi par votre médecin traitant puis signé par le médecin conseil de l'Assurance maladie et vous est remis. Voir guide de l'Assurance maladie « La prise en charge de votre affection de longue durée ».

Pour en savoir plus

■ **Après de la Haute Autorité de Santé**

Haute Autorité de Santé
2, avenue du Stade de France
93218 Saint-Denis La Plaine CEDEX
Site internet : www.has-sante.fr

■ **Après de l'Assurance Maladie**

Site internet : www.ameli.fr,
www.le-rsi.fr, www.msa.fr
Votre organisme d'assurance maladie

■ **Après des associations de patients**

Fédération française des associations et amicales de malades, insuffisants ou handicapés respiratoires (FFAAIR)

Maison du poumon
66, boulevard Saint-Michel
75006 Paris
Tél. : 01 55 42 50 40
Site internet : www.ffaair.org

Association asthme et allergies

3, rue de l'Amiral-Hamelin
75116 Paris
Tél. : 01 47 55 03 56
Site internet : www.asthme-allergies.org

■ **Après d'autres organismes**

Comité national contre les maladies respiratoires
66, boulevard Saint-Michel
75006 Paris
Tél. : 01 46 34 58 80
Fax : 01 43 29 06 58
Site internet : www.lesouffle.org

■ **Après de sociétés de services pour l'oxygénothérapie à domicile**

Fédération ANTADIR : association fédérative nationale pour le traitement à domicile de l'insuffisance respiratoire chronique
66, boulevard Saint-Michel
75006 Paris
Site internet : www.antadir.com

■ **Après de l'INPES**

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis CEDEX
Site internet : www.inpes.sante.fr

■ **Après de Tabac info service**

0 825 309 310

■ **Après de la ligne Santé Info Droits**

Appel anonyme et confidentiel de 14 h à 18 h les lundi, mercredi et vendredi ; de 14 h à 20 h le mardi et jeudi.
Numéro d'appel : 0 810 004 333 (prix d'une communication locale quel que soit le lieu d'appel) ou 01 53 62 40 30 (à partir d'un portable).
Site internet : www.leiss.org/sante-info-droits.html

■ **Après de la ligne Droits des Malades Info**

Appel anonyme et confidentiel de 14 h à 20 h du lundi au vendredi.
Numéro d'appel : 0 810 51 51 51 (prix d'une communication locale quel que soit le lieu d'appel).