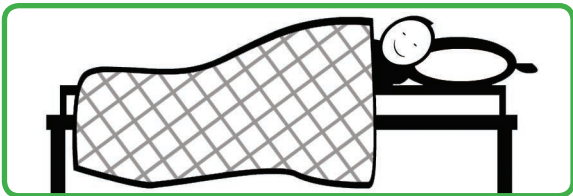
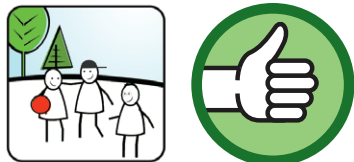


Objectif: \_\_\_\_\_



Médicament de contrôle (chaque jour)



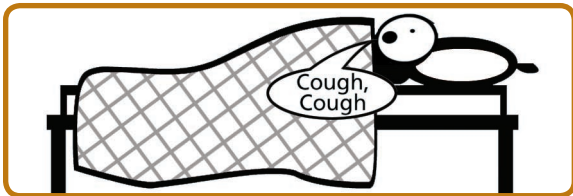
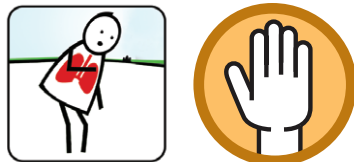
Médicament / Dose / Couleur

Médicament / Dose / Couleur

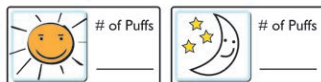
Médicament de soulagement (au besoin)



Médicament / Dose / Couleur



Médicament de contrôle (# of days)



Médicament / Dose / Couleur

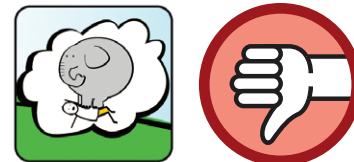
Médicament / Dose / Couleur

Médicament de soulagement  
(peut être utilisé toutes les 4 heures)



Médicament / Dose / Couleur

Consultez un médecin si vous ne vous sentez pas mieux après 2 ou 3 jours.



Consultez votre médecin sous peu si:

- Vos symptômes de l'asthme ne s'améliorent pas, même en augmentant la quantité de médicament.
- Vous avez besoin de prendre votre médicament de soulagement plus souvent



Rendez-vous au service des urgences si:

- Les effets du médicament de soulagement durent moins de trois heures.
- La peau à la base du cou, entre les côtes ou sous le sternum se creuse à chaque respiration.
- Votre enfant manque d'énergie pour jouer ou pour se déplacer.
- Votre bébé refuse de manger ou de boire.



Appelez une ambulance:

- En cas de symptômes très graves : respiration très rapide, souffle coupé, difficulté à parler, ou lèvres ou ongles bleu gris.
- Administrez le médicament de soulagement à intervalles de quelques minutes jusqu'à ce que les secours arrivent.
- Réconfortez votre enfant en essayant de rester calme jusqu'à ce que les secours arrivent.



French



# My Asthma Calendar

Month: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Goal: \_\_\_\_\_

Use this calendar to record:



Your asthma symptoms



When you take your medicine(s)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Week 1							
Week 2							
Week 3							
Week 4							

Remember to bring all your asthma medicine and devices to every asthma appointment, even if you are not taking them right now.

For more information visit [www.ucalgary.ca/icancontrolasthma](http://www.ucalgary.ca/icancontrolasthma)

