

Prendre ses médicaments : la clé d'une bonne santé



Philips Lifeline vous aide à mener une vie sécuritaire et plus autonome

- Continuez de vivre dans le confort de votre foyer.
- Assistance prompte et attentive sur simple pression d'un bouton; 24 heures sur 24, tous les jours de l'année.
- Notre option AutoAlerte vous offre une protection supplémentaire. Le bouton AutoAlerte lancera automatiquement un appel à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton*

Prendre ses médicaments comme prescrit

Réduisez le risque d'hospitalisation

Chez les aînés, environ 1 admission à l'hôpital sur 10 est due à l'usage incorrect de médicaments.¹

Évitez la détérioration de votre santé

De nombreux aînés prennent seulement certains de leurs médicaments ou encore oublient complètement de les prendre. Les conséquences peuvent être sérieuses, notamment un inconfort accru, une prévention des maladies inadéquate et peut-être même la mort.³

Réduisez vos risques de chute

Le risque de tomber augmente en fonction du nombre de médicaments, prescrits et en vente libre, que vous prenez. Pour réduire le risque de chute, consultez un médecin ou un pharmacien au sujet de tous vos médicaments et suivez leurs directives.⁴

La page suivante vous offre une feuille de référence utile pour la gestion de vos médicaments.

Conseils pour vous aider à mieux gérer vos médicaments.

1. Prenez chaque médicament au même moment chaque jour. Le fait d'établir une routine peut vous aider à vous souvenir de prendre vos médicaments comme prescrit.
2. Prenez les médicaments prescrits jusqu'à la fin de la prescription même si vous vous sentez mieux. Votre problème de santé pourrait ne pas être guéri et pourrait s'aggraver si vous arrêtez de prendre le médicament.
3. Gardez vos médicaments dans leur contenant original, bien étiqueté.
4. Dressez la liste de tous vos médicaments. Incluez les prescriptions, les médicaments en vente libre (comme l'aspirine), les plantes médicinales (comme l'échinacée) et les suppléments (comme le calcium). Donnez la liste à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien.
5. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de recommander un dispositif simple ou une manière facile de vous aider à vous souvenir de prendre vos médicaments correctement.

1. NARANDA, C., J.R. FANALE et P. KRONHOLM. The Role of Medication Non-Compliance and Adverse Drug Reactions in Hospitalizations of the Elderly (Le rôle du non-respect de la prise de médicaments et les effets indésirables des médicaments dans l'hospitalisation des aînés), Archives of Internal Medicine, vol. 150 (1990): 841-445.

2. DURSO, S.C., M.D. Technological Advances for Improving Medication Adherence in the Elderly (Avancées technologiques pour l'amélioration du respect de la prise de médicaments chez les aînés), Annals of Long-Term Care, 2001 9(4): 43-48.

3. Ibid.

4. CAMERON, K., R.Ph., M.P.H. The Role of Medication Modification in Fall Prevention (Le rôle de la modification des médicaments dans la prévention des chutes), NCOA: Falls Free: Promoting a National Falls Prevention Action Plan, (2005): 29-39.

PHILIPS
Lifeline

Vos médicaments : prendre la situation en main

Avant de quitter le bureau de votre médecin, écrivez les réponses aux questions suivantes lorsque vous recevez une nouvelle prescription et conservez-les pour référence future.

Renseignements sur la prescription

1. Nom du médicament :

☐ Nom de la marque ☐ Nom générique
Un générique est-il offert? ☐ Oui ☐ Non

2. Pourquoi ai-je besoin de ce médicament?

3. Quand dois-je prendre ce médicament, et pour combien de temps?

4. De quelle façon dois-je prendre ce médicament?

☐ avec les repas ☐ à jeun
☐ avec de l'eau
☐ autre _____

5. Cette nouvelle prescription interagira-t-elle sans danger avec les autres médicaments que je prends, y compris les médicaments en vente libre et les remèdes à base de plantes médicinales?

☐ Oui ☐ Non

Prendre le médicament

6. Lorsque je prends ce médicament, dois-je éviter de consommer certains aliments ou certaines boissons?

7. Ce médicament comporte-t-il des effets secondaires?

Si oui, que dois-je faire si ces effets se manifestent?

8. Que dois-je faire si je manque une dose du médicament ou si j'en prends trop en même temps?

9. Avez-vous des suggestions qui m'aideraient à me souvenir de prendre mes médicaments?

Informez-vous auprès de votre pharmacien

Avant de quitter la pharmacie, assurez-vous de poser ces questions* :

1. Pouvez-vous me remettre des informations écrites sur mon médicament? (Demandez au pharmacien de passer en revue avec vous les plus importants renseignements. Demandez si ces documents imprimés sont offerts en gros caractères ou, au besoin, dans une langue autre que le français.)

2. Quelle est la plus importante chose que je dois savoir à propos de ce médicament?

3. Dois-je passer un test ou être surveillé pendant que je prends ce médicament?

☐ Oui ☐ Non

4. Puis-je renouveler la prescription? ☐ Oui ☐ Non
Si oui, combien de fois?

5. De quelle façon dois-je conserver ce médicament?

* Le pharmacien peut fournir un document imprimé qui présente ce que vous avez besoin de savoir.

Pour obtenir davantage de renseignements,
Appelez au 1-800-LIFELINE

www.lifeline.ca

PHILIPS
Lifeline