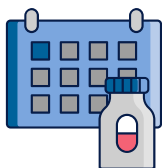


Le respect d'une posologie peut vous garder en meilleure santé. De nombreux facteurs sont liés à un plus grand risque de chutes et de blessures liées aux chutes chez les personnes âgées, mais aucun n'est aussi potentiellement évitable ou réversible que l'utilisation de médicaments¹. En fait, prendre le bon médicament au bon moment réduit les risques de chute de 50 %². Consultez ces stratégies de rappel de médicaments pour vous aider à bien suivre une posologie.

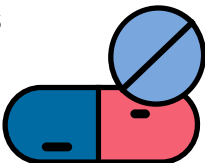
1 Établir une routine

Prenez chaque médicament à la même heure chaque jour. Une routine peut vous aider à vous rappeler de prendre les médicaments tels que prescrits.



2 Terminer votre traitement

Prenez les médicaments prescrits pendant tout le traitement, même si vous vous sentez mieux. Votre état pourrait persister et même s'aggraver si vous arrêtez de prendre le médicament.



3 Garder les contenants et les informations d'ordonnances

Conservez les contenants de médicaments et les informations imprimées de la pharmacie. Les informations pourraient vous être utiles plus tard.



4 Faire une liste

Faites une liste de vos médicaments. Ajoutez les ordonnances, les médicaments en vente libre (comme l'aspirine), les herbes (comme l'échinacée) et les suppléments (comme le calcium). Partagez la liste avec votre médecin, infirmière ou pharmacien.



5 Poser des questions

Demandez à votre médecin ou pharmacien à quel moment prendre vos médicaments (p. ex. avec les repas), quels sont les médicaments et boissons à éviter lors de la prise de ce médicament, ainsi que les effets secondaires potentiels.



6 Utiliser un pilulier ou un distributeur de médicaments

Un pilulier ayant suffisamment de compartiments pour chaque dose peut vous aider à rester sur la bonne voie pour prendre le bon médicament au bon moment et au bon dosage.



Le distributeur de médicaments MedReady de Lifeline pourrait aider les personnes qui ont plusieurs médicaments ou des posologies compliquées.

7 Utiliser la technologie

L'utilisation d'un service d'alerte médicale, comme Lifeline, pourrait offrir un moyen d'accéder à de l'aide en cas de réactions indésirables aux médicaments.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE
1 800 543-3546
www.lifeline.ca