

Prendre ses médicaments : la clé d'une bonne santé

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.² 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.

Lifeline vous aide à vivre de façon sécuritaire et plus autonome

Si vous chutez, Lifeline peut obtenir de l'aide rapidement jour et nuit, réduisant ainsi les risques de blessures et de complications potentielles. Lifeline avec détection de chute ajoute une protection en appelant automatiquement à l'aide si une chute est détectée et que vous n'appuyez pas sur votre bouton.*



* Certaines limites sous réserve de la disponibilité de tiers fournisseur de téléphonie cellulaire et de la couverture. La portée du signal peut varier. 1. I. NARANDA. C.].R.FANALE et F. KRONHOLMIM Rote of Medication Non-Compliance and Adverse Drug; Rumien: 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. 150(1990):844-854. 2. DURSO & C. M.D. Technological Medication Management in the Elderly (Avancées technologiques pour l'amélioration du respect de la prise de médicaments chez les aînés). Annals of Long-Term Care. 10(1994): 43-48. 3. Ibid. 4. CAMERON. K. M.M.P.H. The Role of Medication Notification in Fall Prevention (Le rôle de la modification des médicaments dans la prévention des chutes). NCOA: Falls Free: Promoting National Falls Prevention Action Plan. 2005): 29-39.



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.

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?

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?

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

Lifeline