



## Conseils pour la gestion des médicaments

Des conseils  
d'experts pour gérer  
les médicaments de  
manière plus simple  
et efficace

# Pourquoi est-il si important de suivre la posologie?

Une bonne gestion des médicaments est un élément clé pour vivre de manière plus autonome. De nombreuses personnes âgées comptent sur les médicaments pour rester en santé, surmonter les maladies, gérer des maladies chroniques et maintenir leur autonomie.

Les statistiques indiquent que, comparativement à la population en général, nous prenons davantage de médicaments en vieillissant. Selon l'Institut canadien d'information sur la santé, 66 % des aînés prennent cinq médicaments ou plus, et 25 % en prennent 10 ou plus<sup>1</sup>.

Des études montrent également que plus nous prenons de médicaments, plus grand est le risque de chute ou d'une urgence médicale, car nous sommes plus sensibles aux effets secondaires potentiels et aux interactions

médicamenteuses. Des horaires de médication complexes peuvent entraîner l'oubli de doses, la prise de doses incorrectes ou même la prise de médicaments au mauvais moment. L'un ou l'autre de ces risques peut mener à un inconfort accru, la prévention inadéquate d'une maladie, une hospitalisation, une admission dans une maison de soins infirmiers ou pire encore<sup>2</sup>.

Faut-il s'étonner que les médecins et les pharmaciens insistent sur l'importance de respecter la posologie? Pourtant, jusqu'à 50 % des patients ne suivent pas le traitement prescrit; les aînés étant moins enclins que la moyenne à y adhérer. Les raisons expliquant cette situation varient du manque de compréhension ou de la réticence du patient par rapport à l'utilité de leurs médicaments jusqu'à la façon de prendre le médicament et à leur coût.

## Saviez-vous?

Les conséquences possibles du non-respect de la posologie :

- ✓ Une augmentation de 40 % du risque d'admission dans une maison de soins infirmiers.
- ✓ Les aînés souffrant d'hypertension sont exposés à un risque 540 % plus élevé d'hospitalisation, de réhospitalisation et de décès prématuré, tandis que ce risque est 250 % plus élevé chez les aînés diabétiques.

Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, 25 % des admissions à l'hôpital surviennent parce que le patient n'a pas pris le bon médicament au bon moment.

# 10 trucs pour vous aider à gérer vos médicaments plus facilement et efficacement

1. Demandez à votre fournisseur de soins de santé ou au pharmacien de vous suggérer un moyen de vous souvenir de prendre correctement vos médicaments (par ex. un pilulier simple et bon marché).
2. Prenez chaque médicament au même moment chaque jour. La routine peut vous aider à vous souvenir de suivre la posologie.
3. Prenez vos médicaments pendant toute la durée prescrite, même si vous vous sentez mieux. Votre problème de santé pourrait ne pas être guéri et il pourrait s'aggraver si vous cessez de prendre votre médicament.
4. Gardez vos médicaments dans leurs contenants originaux, clairement étiquetés.
5. Procurez-vous tous vos médicaments d'ordonnance à la même pharmacie. De cette façon, le pharmacien peut veiller à ce que vous ne subissiez pas d'interactions médicamenteuses.
6. Dressez la liste de tous vos médicaments, en indiquant aussi les doses et les heures d'administration, maintenez-la à jour et gardez-la sur vous en tout temps. Votre liste doit inclure les médicaments d'ordonnance et en vente libre (comme l'aspirine), les remèdes à base de plantes (comme l'échinacée) et les suppléments (comme le calcium). Cette liste constituera une référence pratique pour vous et vos fournisseurs de soins de santé. Et en cas d'urgence, les premiers répondants devront savoir quels médicaments vous prenez afin de vous traiter efficacement.
7. Si vous avez un doute sur la manière ou le moment de prendre un médicament, informez-vous auprès de votre médecin ou du pharmacien. Ils seront heureux de vous aider.
8. Ne manquez pas de vous informer sur les effets secondaires potentiels auprès du médecin ou du pharmacien afin que vous puissiez les déceler. Si vous ressentez des effets secondaires, avisez immédiatement votre médecin.
9. Si vous vous préoccupez de votre capacité à assumer le coût de vos médicaments, parlez-en à vos fournisseurs de soins de santé. Ils pourraient être en mesure de vous proposer une solution.
10. Ne manquez pas d'informer les membres de votre famille ou vos aidants au sujet de vos médicaments. Ainsi, ils pourront vous aider à respecter la posologie.

## Conseils pour les aidants

Si votre être cher prend plus d'un médicament, voici quelques moyens pour l'aider à éviter une chute ou une urgence médicale. Un rappel : aider votre être cher à suivre correctement l'horaire de médication constitue un élément important de votre rôle.

- ✓ Faites-vous un devoir de demander à votre être cher quels médicaments il prend, à quelle fréquence et pour quelle raison.
- ✓ Aidez votre être cher à choisir un aide-mémoire, tel qu'un pilulier. Vérifiez-le de temps en temps pour vous assurer de son utilisation adéquate.
- ✓ Surveillez les signes d'effets secondaires possibles ou d'interactions médicamenteuses. Si vous remarquez l'un ou l'autre, communiquez immédiatement avec le médecin de votre être cher ou le pharmacien.

# 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.

# Lifeline



## Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

### HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

### HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même.<sup>1</sup> La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

### GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.<sup>2</sup> Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.<sup>1</sup> Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

[www.lifeline.ca](http://www.lifeline.ca)

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.
2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.