

Conseils pour gérer vos médicaments

Collaborer avec votre équipe de soins de santé

Les médicaments peuvent soulager votre problème de santé, améliorer votre état général et même vous sauver la vie s'ils sont utilisés correctement. Il est donc important d'établir un suivi, de les utiliser correctement et de s'assurer qu'ils sont à jour.

Vous trouverez ci-dessous une liste simple qui vous aidera à vous assurer que vous pouvez bénéficier pleinement des médicaments qui vous sont prescrits.

- Lisez toujours l'étiquette** sur l'emballage.
- Suivez attentivement les instructions.** Si vous ne les comprenez pas, demandez avant de quitter la pharmacie ou appelez le numéro de téléphone de la pharmacie sur l'étiquette de l'ordonnance.
- Demandez si vos médicaments doivent être pris jusqu'à la fin du traitement.
- Demandez à votre équipe de soins de santé* quelles sont les activités que vous devez arrêter de faire pendant votre traitement, comme conduire, consommer de l'alcool ou du cannabis.
- Informez votre équipe de soins de santé si vous **ne vous sentez pas bien** après avoir pris un médicament sur ordonnance ou en vente libre.
- Demandez de l'aide immédiatement si vous pensez avoir des **effets secondaires*** ou des **effets indésirables**** (voir page 2) suite à la prise de vos médicaments.

Remarque : appelez le 9-1-1 si vous avez de la difficulté à respirer ou si vous présentez d'autres signes que votre vie est en danger. Sinon, vous pouvez contacter HealthLink au 8-1-1 pour décider où et quand obtenir de l'aide

concernant les effets secondaires ou les réactions indésirables.

- Tenez une liste à jour de tous les médicaments que vous prenez, y compris les médicaments sur ordonnance et les médicaments en vente libre (notamment la posologie) ainsi que les suppléments alimentaires comme les vitamines et les produits naturels.
- Connaissez vos médicaments.** Si vous en prenez plusieurs, assurez-vous de pouvoir les distinguer par leur taille, leur forme ou leur couleur.
- Ne prenez que vos propres médicaments et ne partagez pas vos médicaments avec d'autres personnes.
- Partagez votre liste de médicaments avec votre équipe de soins de santé lors de chaque consultation.
- Demandez à votre professionnel de la santé** le coût des médicaments lorsque vous discutez des options de traitement. Votre équipe de soins de santé peut vous aider à comprendre les différences entre les médicaments génériques et les médicaments de marque et le coût de chacun.
- Informez votre équipe de soins de santé de vos **allergies** (y compris les nouvelles) et des réactions que vous avez eues aux médicaments dans le passé.
- Demandez régulièrement à votre équipe de soins de santé si vous n'avez plus besoin de certains médicaments. Pour en savoir plus, consultez le site deprescribingnetwork.ca.
- Vérifiez la **date d'expiration** des médicaments. Apportez les médicaments périmés ou inutilisés à votre pharmacie pour qu'ils soient éliminés en toute sécurité (ne les conservez pas).

Les effets secondaires* sont des effets que les médicaments peuvent causer en plus de l'action qu'ils sont censés avoir. Avant de prendre un médicament, votre équipe de soins de santé devra vous informer des effets secondaires possibles et de leur durée. Vous pouvez demander que le médicament soit changé si les effets secondaires vous dérangent. Il existe peut-être un autre médicament qui vous convient mieux. Demandez à votre équipe de soins de santé quels effets secondaires vous devriez signaler ou auxquels vous devriez faire attention.

Les effets indésirables** sont plus graves que les effets secondaires et ne se produisent pas très souvent.

On peut citer comme exemple :

une réaction allergique sévère avec des difficultés à respirer, une éruption cutanée, des démangeaisons ou un gonflement;

une sensation de malaise et un cœur qui s'emballe;

des nausées, vomissements ou une diarrhée grave;

une dépression au point d'envisager le suicide.

Si vous pensez avoir une réaction indésirable à un médicament, contactez immédiatement votre équipe de soins de santé. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Vous avez besoin d'aide pour vos médicaments?

Appelez d'abord votre pharmacie. Appelez chaque fois que :

- vous avez besoin d'aide pour comprendre vos médicaments;
- vous avez des questions sur les médicaments ou les remèdes à produits naturels;
- vous souhaitez obtenir de l'aide pour prendre des décisions plus éclairées et plus sûres concernant les médicaments;
- vous pensez avoir des effets secondaires;
- vous êtes enceinte ou allaitez et vous avez des questions sur la sécurité des médicaments ou des produits naturels pour votre bébé.



Le personnel de la pharmacie fait partie de votre équipe :

- posez-lui toutes les questions que vous avez sur vos médicaments sur ordonnance ou en vente libre. Ce sont des experts. Si vous utilisez une seule pharmacie pour toutes vos ordonnances, votre pharmacien peut consulter votre dossier pour suivre les médicaments que vous prenez.

Voici ce que le personnel de votre pharmacie peut faire pour vous :

- vous aider à tirer le meilleur parti de vos médicaments en vous communiquant des informations importantes sur leurs effets et leur posologie;
- vous aider à rester en sécurité en vous indiquant les activités, les aliments, les médicaments sur ordonnance ou en vente libre et les produits naturels à éviter avec vos médicaments;
- vous aider à mettre au point un système pour vous rappeler de prendre vos médicaments et de les prendre au bon moment;
- vous informer sur les emballages spéciaux qui vous conviennent.

Facilitez-vous la vie :

- Demandez à votre équipe pharmaceutique de vous parler des façons de se rappeler de prendre vos médicaments, tels que les calendriers, les mini-alarmes ou les emballages-coques.
- Pour les personnes qui prennent plusieurs médicaments, des piluliers avec différents compartiments (ou « dosettes ») peuvent être utiles.
- Vous pouvez également demander des piluliers pré-remplis ou des bouteilles avec un bouchon plus facile à ouvrir.
- Votre pharmacie peut être en mesure d'imprimer des étiquettes en gros caractères afin que vous puissiez lire les instructions de votre ordonnance plus facilement.
- Votre pharmacie peut offrir la livraison gratuite des médicaments. N'hésitez pas à demander.

L'emballage peut aider :

Emballages-coques

Un emballage-coque est une méthode d'emballage des médicaments où chaque dose est placée dans une petite bulle de plastique et est protégée par une feuille d'aluminium. Les médicaments sont rangés par jour, généralement pour une semaine à la fois. Lorsqu'il est temps de prendre le médicament, il suffit de pousser la pilule à travers l'aluminium. Ainsi, vous pouvez voir quelles doses vous avez prises.



Dosette

Une dosette est un contenant dans lequel vous pouvez conserver et organiser vos médicaments en compartiments pour différents moments de la journée (par exemple, le matin, le midi, l'après-midi ou le soir), généralement pour une semaine. Ainsi, vous pouvez voir si vous avez pris votre dernière dose de médicament.

Vous remplir la dosette vous-même ou la faire remplir par un pharmacien, ce qui est une bonne idée si vous prenez plusieurs médicaments à différents moments de la journée. Les dosettes peuvent également être équipées d'alarmes qui sonnent lorsqu'il est temps de prendre la dose suivante.



Contenants faciles à ouvrir

La plupart des médicaments sont placés dans un flacon à l'épreuve des enfants. Les couvercles sécurisés pour les enfants peuvent être très difficiles à ouvrir. Si vous avez des difficultés, demandez à votre pharmacien de vous fournir des couvercles sans sécurité enfants. N'oubliez pas de toujours garder les médicaments hors de portée des enfants.

**L'équipe de soins de santé désigne les patients, leurs soignants et les fournisseurs de soins de santé qui se réunissent pour planifier et coordonner les soins d'une personne.*

***Les fournisseurs de soins de santé peuvent être des médecins, des infirmières, des dentistes, des psychologues, des physiothérapeutes, des pharmaciens, etc.*

