



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



COMMENT BIEN GÉRER SES MÉDICAMENTS?

AGENDA

INTRODUCTION

COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

LES RISQUES DE LA POLYMÉDICATION

LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

**BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES
MÉDICAMENTS**

CONCLUSION

INTRODUCTION



INTRODUCTION

La **bonne gestion** de nos médicaments est un **élément clé** pour une **bonne santé, prévenir les chutes** et le **maintien de l'autonomie**. L'on peut être amené à prendre plusieurs médicaments pour différentes conditions (cœur, tension, diabète, douleurs, etc.).

Les statistiques indiquent que, comparativement à la population générale, nous prenons davantage de médicaments en vieillissant.

INTRODUCTION

Selon l'Institut canadien d'information sur la santé, **66 % des aînés prennent cinq médicaments ou plus**, et **25 % en prennent 10 ou plus**. La prise de plusieurs médicaments comporte des risques :

- Oublis de doses → traitement moins efficace.
- Double prise → surdosage.
- Mélanges → interactions dangereuses.
- Augmentation des effets secondaires.



INTRODUCTION

L'un ou l'autre de ces risques peut mener à un **inconfort**, une **prévention inadéquate d'une maladie**, une **hospitalisation**, une **admission dans une maison de soins de longue durée**, au **décès**.

Dans cette présentation, nous apporterons des éléments précis pour **comprendre notre ordonnance**, les **risques de la polymédication** et les **bonnes habitudes de gestion de prise des médicaments**.

COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

MANITOBA Pharmacy
204 Manitoba Street
Winnipeg MB R2B 2Y2 Canada
Store # 0001 Phone: 204-204-2004

Rx# **2042042** Ref:0 Dr. Manitoba
Toba Man

**TAKE 1 CAPSULE THREE
TIMES DAILY UNTIL
FINISHED (ANTIBIOTIC)**

APO-AMOXI 500MG
AMOXICILLIN 500MG
RED/YEL/ELLIP/APO{500}

30 CAP 14 Oct 2007 Total: 21.43

APX
00628123

EDS

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN

Important: Take this medication for the prescribed duration.



COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

- **Lire attentivement la prescription:**
 - o Nom du médicament (générique ou commercial).
 - o La dose (ex. 5 mg).
 - o La fréquence (ex. 1 comprimé matin et soir).
 - o La durée du traitement.

COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

- **Demander au pharmacien si quelque chose n'est pas clair.**
- Écrire en gros caractères ou utiliser des pictogrammes pour mieux mémoriser.
- Toujours garder une liste à jour de tous les médicaments (**y compris vitamines et produits naturels**).



COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

Des questions à poser à votre médecin :

1. Pourquoi ai-je besoin de ce médicament?
2. Quand dois-je prendre ce médicament et pendant combien de temps?
3. Comment dois-je prendre ce médicament? Avec de l'eau? Avec le repas? À jeun?

COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

Des questions à poser à votre médecin :

4. Ce nouveau médicament sur ordonnance interagira-t-il sans danger avec les autres médicaments que je prends, y compris les médicaments en vente libre et les remèdes à base de plantes?
5. Lorsque je prends ce médicament, dois-je éviter de consommer certains aliments ou certaines boissons?

COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

Des questions à poser à votre médecin :

6. Des effets secondaires peuvent-ils se manifester et que dois-je faire le cas échéant?
7. Que dois-je faire si j'oublie une dose ou si j'en prends trop en même temps?
8. Avez-vous des suggestions qui m'aideraient à me souvenir de prendre mes médicaments?

COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

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**.



COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

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 plus élevé d'hospitalisation, de ré hospitalisation et de décès prématuré. Et ce risque est encore plus élevé chez les **aînés diabétiques**.



COMPRENDRE NOTRE ORDONNANCE

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.



LES RISQUES DE LA POLYMÉDICATION



LES RISQUES DE LA POLYMÉDICATION

- **Polymédication** : prendre plusieurs médicaments en même temps (souvent >5).
- **Risques** :
 - o Interactions entre médicaments.
 - o Augmentation des effets secondaires.
 - o Plus difficile de respecter les horaires.
 - o Fatigue, confusion, chutes.



LES RISQUES DE LA POLYMÉDICATION

- **Solution** : demander une révision régulière de son traitement (MedsCheck ou bilan médicamenteux gratuit chez le pharmacien).

LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

- **Médicament – Médicament :**
 - o Antidouleurs + anticoagulants → risque de saignement.
 - o Certains antibiotiques + médicaments du cœur → effets cardiaques.
- **Médicament – Aliments :**
 - o Pamplemousse → modifie l'action de plusieurs médicaments (cholestérol, tension).

LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

- o Produits laitiers → diminuent l'efficacité de certains antibiotiques.
- o Alcool → augmente les effets secondaires (somnolence, risque hépatique).
- **Médicament – Produits naturels :**
 - o Millepertuis (plante) → réduit l'efficacité de certains médicaments (antidépresseurs, contraceptifs).



LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

o Ginseng/Ginkgo → augmente le risque de saignement avec les anticoagulants.

Toujours informer le médecin et le pharmacien de TOUS les produits utilisés.



SÉCURITÉ À LA MAISON

Conserver les médicaments dans leur emballage d'origine, à l'abri de l'humidité.

Jeter correctement les médicaments expirés → les rapporter à la pharmacie (ne pas jeter à la poubelle ou dans les toilettes).

Garder les médicaments hors de portée des enfants et petits-enfants.

LE RÔLE DU PHARMACIEN AU CANADA

Peut renouveler certaines ordonnances et ajuster des doses.

Offre des revues complètes de médicaments (MedsCheck en Ontario, par ex.) pour détecter les interactions et simplifier le traitement.

Explique les effets secondaires et les bons moments pour la prise.

Donne des outils gratuits : piluliers hebdomadaires préparés, rappels électroniques.

LE RÔLE DU PHARMACIEN AU CANADA

Des questions à poser au pharmacien :

1. Pouvez-vous me fournir de l'information écrite au sujet de mon médicament? (Demandez au pharmacien de réviser avec vous l'information la plus importante. Demandez si l'information est offerte en gros caractères ou, si nécessaire, dans une langue autre que le français.)
2. Quel est le renseignement le plus important à connaître au sujet de ce médicament?



LE RÔLE DU PHARMACIEN AU CANADA

3. Durant la prise de ce médicament, dois-je me soumettre à des tests ou à une surveillance particulière?
4. Ma prescription peut-elle être renouvelée? Si oui, combien de fois?
5. Comment dois-je conserver ce médicament?

*** * Le pharmacien pourrait vous fournir un document imprimé indiquant les renseignements dont vous avez besoin.**

BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS





BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

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.



BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- 3. **Prenez vos médicaments pendant toute la durée prescrite, même si vous vous sentez mieux.** Votre problème de santé pourrait s'aggraver si vous cessez de prendre votre médicament.
- 4. **Gardez vos médicaments** dans leurs contenants originaux, clairement étiquetés.



BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- 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



BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- (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**, informez-vous auprès de votre médecin ou du pharmacien. Ils seront heureux de vous aider.



BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- 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.



BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- 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.**

BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- **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.



BONNES HABITUDES POUR GÉRER SES MÉDICAMENTS

- **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.



ASTUCES POUR NE PAS OUBLIER

- . Alarmes sur téléphone ou montre.
- . Calendrier ou carnet de suivi.
- . Applications mobiles de rappel (souvent offertes gratuitement par les pharmacies).
- . Impliquer un proche de confiance pour aider si nécessaire.



CONCLUSION

- . **Une bonne organisation** procure plus de sécurité dans la gestion de nos médicaments.
- . **Une bonne gestion** de nos médicaments est un atout pour l'efficacité du traitement médicamenteux et moins de risques d'interactions médicamenteuses.
- . Les professionnels de la santé que sont les **médecins et les pharmaciens sont nos alliés.**



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca