

LA PRISE DE MES MÉDICAMENTS



Je suis le premier concerné par la prise des médicaments et je participe à ma sécurité.

AVANT

Je liste les médicaments que je dois prendre en indiquant pour chacun d'eux la dose, le nombre de comprimés à prendre et à quel moment de la journée.

Un effet secondaire peut survenir lors de la prise. Je dois donc savoir :

- Quels effets secondaires peuvent survenir
- Quoi faire si cela arrive
- Combien de temps un effet secondaire peut durer.

PENDANT

Lors de chaque prise de médicaments, je vérifie à chaque fois, qu'il s'agit du '**Bon Médicament, à la Bonne dose, au Bon moment et selon la Bonne modalité**'.

- Avant chaque prise, je relis attentivement le nom du médicament que je prends et la dose à prendre.
- Avant chaque injection, je contrôle le produit qui m'est donné et la dose à injecter.
- Je m'assure de ne pas être dérangé lorsque je prépare et prends mes médicaments.
- Dans le cas de formes liquides (ex. sirop), j'utilise toujours la mesure fournie pour le médicament.
- Je n'entame pas plusieurs boîtes du même médicament en même temps.
- En cas de difficultés j'en informe mon médecin et me laisse aider par quelqu'un de mon entourage ou par une infirmière.
- Je surveille l'apparition d'éventuels effets secondaires.

Je ne partage pas mes médicaments avec une personne de mon entourage.

APRÈS

Je signale à mon médecin, mon pharmacien ou mon infirmière :

- toute réaction indésirable (nausée, vertiges, etc.)
- toute erreur de ma part
- les difficultés que je rencontre (pour avaler ou pour préparer mes traitements)

JE SUIS ATTEINT D'UNE MALADIE CHRONIQUE



J'ACCEPTE L'OUVERTURE DE MON DOSSIER PHARMACEUTIQUE PAR MON PHARMACIEN

Il s'agit d'un outil technologique proposé et géré par votre pharmacien. Il est personnel et n'est lu qu'à l'aide de votre carte vitale et avec votre accord. Il contribue à améliorer la qualité de vos soins et vous apporte plus de sécurité dans l'utilisation de vos médicaments car il garde l'historique des dernières ordonnances délivrées par votre pharmacien. Ces informations seront utiles à un autre pharmacien lorsque vous vous présentez dans une autre officine ou pendant vos vacances.

JE VEILLE À UNE COMMUNICATION RÉGULIÈRE AVEC MON MÉDECIN AU SUJET DE MES MÉDICAMENTS

- Je prépare la liste de mes questions et/ou remarques pour être sûr de ne rien oublier.
- Je veille à renseigner et respecter mon carnet d'information et de suivi du traitement, je le remplis seul ou avec l'aide des professionnels.
- Je porte toujours ma carte de signalement remise par le médecin et ai pris connaissance des informations de sécurité.

JE COMPRENDS BIEN LES INFORMATIONS

Je répète au professionnel ce que j'ai compris. Par exemple, je prends un des médicaments et je suis capable de lire son nom sur la boîte, de dire à quoi il sert, comment le prendre, quels sont les effets attendus et les précautions particulières.

J'AI OUBLIÉ DE PRENDRE LE MÉDICAMENT

Dans le cas où j'aurais oublié de prendre un médicament, ou en cas de doute, j'appelle mon pharmacien ou mon médecin traitant. Je ne prends pas d'initiative. Je le note pour ne pas oublier et j'explique pourquoi.

JE CONNAIS MA MALADIE

- Je connais les objectifs de mon traitement pour ma tension, mon diabète, mon INR...
 - Je suis hypertendu : je dispose d'un équipement de suivi de ma tension artérielle, je la prends régulièrement et pas uniquement lorsque je me sens mal.
 - Je suis diabétique : je connais les manifestations d'une hypoglycémie et de l'hyperglycémie.
 - Je suis traité par anticoagulants. J'en informe TOUS les professionnels de santé (médecin, dentiste, pédicure, etc.). Je veille à garder sur moi le document précisant que je suis traité par Anti-vitamine K (AVK) pour qu'en cas d'accident sur la voie publique les secours soient avertis.
 - Mon INR n'est pas dans la cible : je contacte mon médecin ou en cas d'absence : le 15.
- En général, je respecte les règles de nutrition et les exercices physiques recommandés par mon médecin.**

Le médicament, un produit pas comme les autres

MA PRESCRIPTION DE MÉDICAMENTS

LE STOCKAGE DE MES MÉDICAMENTS

LA PRISE DE MES MÉDICAMENTS

JE SUIS ATTEINT DE MALADIE CHRONIQUE

URPS
Pharmaciens
NORD - PAS DE CALAIS



ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France



- ● ● Le médicament contient des substances actives qui ont des effets sur votre organisme. Son rôle est de soigner, mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux.

EN TANT QUE PATIENT, JE DOIS M'IMPLIQUER DANS LA CONNAISSANCE DE MA MALADIE ET LES PRISES DE MES MÉDICAMENTS.

MA PRESCRIPTION DE MÉDICAMENTS

Je prends le temps d'échanger avec mon médecin et mon pharmacien.



SI JE NE COMPRENDS PAS L'ORDONNANCE

L'ordonnance est écrite à la main, je m'assure de pouvoir la lire. Il se peut que j'aie des doutes.

*Par exemple, l'ordonnance précise de prendre : 1 comprimé 4 fois/ jour
Dois-je prendre 1cp toutes les 6 heures ? Dois-je prendre les 4 cp en 1 seule fois ?*

Je demande à mon médecin et/ou mon pharmacien de m'expliquer ce qui est écrit sur l'ordonnance. Il est important de comprendre :

- Le nom du médicament
- À quoi sert ce médicament ?
- Quelle dose dois-je prendre et combien de fois par jour ?
- Comment dois-je prendre mon traitement (à jeun, au moment des repas...)?
- À quelle heure dois-je prendre mon médicament ?
- Pendant combien de temps dois-je le prendre ?
- Le médicament va-t-il entraîner des effets secondaires ? Si oui, lesquels et que dois-je faire si cela arrive ?

SI LE NOM DE LA BOÎTE DE MÉDICAMENT N'EST PAS LE MÊME QUE CELUI DE LA PRESCRIPTION OU SI LE MÉDICAMENT NE RESSEMBLE PAS À CELUI QUE JE PRENDS D'HABITUDE

- Je me renseigne auprès de mon pharmacien qui vérifie le nom de la molécule et le dosage.
- Je demande à mon pharmacien de noter sur la boîte à quoi cela correspond.

SI, HABITUELLEMENT, JE PRENDS D'AUTRES MÉDICAMENTS

Si je suis un autre traitement ou si je prends des médicaments en plus des médicaments prescrits, et que j'ai un doute, j'interroge mon pharmacien. En général, je signale au pharmacien les médicaments que j'ai pris en automédication et/ou les médicaments que je me suis procurés dans une autre pharmacie, pour éviter toute interaction médicamenteuse.

SI J'AI UN DOUTE SUR LES QUANTITÉS

Je demande comment mesurer les dosages des médicaments liquides. Par exemple, une cuillère à café peut-elle être utilisée ? En cas de doute sur les contenances, je montre les cuillères que j'utilise comme cuillère à café ou dessert et fais valider la bonne contenance.

SI JE NE M'Y RETROUVE PLUS DANS LA PRISE DE MES MÉDICAMENTS

Je demande un pilulier qui me permet de m'organiser à la journée ou à la semaine pour gérer la prise de mes médicaments. Si j'ai peur d'oublier de prendre mes médicaments, je programme un rappel sonore (téléphone, réveil) ou je prévois la prise lors d'activités régulières (repas, couchers, etc.).

SI LA PRESCRIPTION COMPORTE DES MÉDICAMENTS SOUS FORME DE GÉLULES, PUIS-JE LES OUVRIR ?

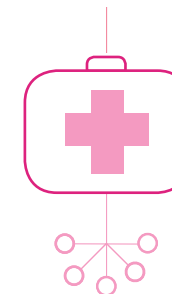
Il ne vaut mieux pas. Si vous ne prenez pas le médicament correctement, il pourrait être moins efficace ou vous risquez des intolérances ou des complications. Pour les enfants, demander à votre pharmacien, si il est possible de les prendre avec du jus de fruit ou du lait.

SI JE DÉCIDE DE COMMANDER MES MÉDICAMENTS VIA INTERNET

La vente de médicaments sur Internet est strictement encadrée en France. Cependant, je respecte les règles de prudence :

- Je remplis correctement le questionnaire que le pharmacien aura mis en ligne pour détecter les incompatibilités.
- Je prends connaissance des informations et coordonnées mentionnées sur le site pour joindre le pharmacien.
- Je sais que je peux contacter le pharmacien par téléphone ou courriel pour m'informer et obtenir des conseils sur les médicaments.

LE STOCKAGE DE MES MÉDICAMENTS



LES RÈGLES DE CONSERVATION.

Le lieu doit être à l'abri de la lumière, de l'humidité et respecter une température entre 15 et 22°C. La salle de bains n'est pas l'endroit idéal avec l'humidité et la chaleur. De plus, les médicaments sont hors de portée des enfants.

POUR LES MÉDICAMENTS CONSERVÉS AU RÉFRIGÉRATEUR

J'évite d'ouvrir inutilement la porte et surveille la température au moins une fois par semaine (entre 4 à 8°C). Il faut éviter de conserver les médicaments dans la porte du réfrigérateur. Toute manipulation en dehors de la maison doit se faire dans un réceptacle garantissant la chaîne du froid, comme les pochettes isothermes délivrées par votre pharmacien.

LE RANGEMENT

Je maintiens mes médicaments dans leur boîte d'origine et conserve la notice. Je range les boîtes de mes traitements habituels en fonction de leur péremption. Le contenant est identifié à mon nom si nous sommes plusieurs membres de la famille sous traitement.

MA PHARMACIE

Je dispose d'une pharmacie limitée en médicaments sans ordonnance.

- Pour les coupures, je dispose de solution antiseptique ou de sérum physiologique présenté en unidoses. J'y ajoute pansements, coton, ciseaux, compresses, ruban adhésif, et solution hydroalcoolique.
- Je ne confonds pas le sérum physiologique utilisé pour les yeux ou le nez et les antiseptiques.
- Je ne dépasse pas la dose de 1g par prise et de 4g par jour quand j'utilise du paracétamol pour soulager douleur et fièvre.

MES ANCIENS TRAITEMENTS

Pour les médicaments prescrits sur ordonnance, **je ne garde dans ma pharmacie que les traitements en cours. Je retourne le reste des traitements terminés ou arrêtés à mon pharmacien.** Je ne les jette pas à la poubelle pour ne pas altérer l'environnement. Il est déconseillé de stocker des médicaments non utilisés car les prendre sans avis médical peut être dangereux pour la santé : médicament inapproprié, incompatibilité avec un autre traitement, ...