

PRENDRE SES MÉDICAMENTS CORRECTEMENT



Photo : © Andrea Damm / pixelio.de

Pour traiter son diabète, une patiente dispose de deux types d'insuline à injecter : l'une pour couvrir ses besoins de base tout au long de la journée et l'autre, pour les repas, qui permet de faire baisser rapidement la glycémie. Un matin, elle veut prendre l'insuline destinée à couvrir ses besoins quotidiens. Mais comme elle a une mauvaise vue, elle prend par mégarde l'autre, l'insuline à action rapide, de sa table de nuit. C'est seulement lors du contrôle qu'elle se rend compte de sa méprise, car sa glycémie est faible.

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

L'exemple décrit ci-dessus s'est réellement produit dans un hôpital de Berlin. Cela vous est déjà peut-être arrivé aussi : prendre des médicaments selon la prescription n'est pas si simple que ça. Vous n'êtes pas seul(e) à rencontrer ce problème : on estime qu'environ un patient sur deux ne prend pas correctement les médicaments qui lui sont prescrits de manière permanente. Pourtant, une prise correcte est cruciale pour la réussite du traitement. Dans la présente information, découvrez comment vous pouvez prendre vos médicaments de manière sûre.

En bref : prendre ses médicaments correctement

- Pour que le traitement fonctionne, il est essentiel de prendre les médicaments de manière fiable, conformément à la prescription.
- Certains obstacles tels que le stress, le nombre de médicaments, le changement de principe actif, des notices difficilement compréhensibles ou des effets indésirables, peuvent rendre la prise de médicaments difficile.
- Il y a plusieurs manières d'améliorer la prise de médicaments. Le plus important est de parler à votre médecin et de savoir précisément quels médicaments vous prenez et comment les prendre.

► DIFFICULTÉS LORS DE LA PRISE DE MÉDICAMENTS

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les médicaments ne sont pas pris comme il faut :

- Le rythme effréné du quotidien ou simplement l'étourderie peuvent mener à une prise irrégulière.
- Les personnes qui prennent beaucoup de médicaments peuvent s'y perdre. Environ 1 personne sur 3 de plus de 65 ans doit prendre 4 médicaments ou plus.
- Les notices contiennent beaucoup d'informations et tout le monde ne comprend pas comment le médicament doit être pris.
- Les personnes âgées ont des problèmes de vue ou des difficultés avec leurs mains, ce qui rend la prise de médicaments d'autant plus difficile.
- Certaines personnes s'inquiètent si leur pharmacien ne leur remet pas le médicament habituel. Le même principe actif peut avoir un autre emballage, un autre nom ou une forme et une couleur différentes.
- Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Parfois, certaines personnes modifient la dose ou arrêtent de prendre le médicament sans en parler à leur médecin.
- Même les remèdes sans ordonnance peuvent avoir des effets indésirables.
- Différents principes actifs peuvent s'influencer. Il peut aussi y avoir des interactions entre aliments et médicaments. Certains antibiotiques agissent moins bien lorsqu'ils sont pris avec du lait.
- Les personnes qui n'ont pas de symptômes peinent souvent à prendre leurs médicaments en continu (par exemple en cas d'hypertension).

Des études ont montré que la prise incorrecte de médicaments mène à un nombre accru d'hospitalisations.

► Une prise de médicaments sûre

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Vous pouvez grandement contribuer à ce que votre prise de médicaments se passe bien. Les conseils suivants vous y aideront :

- Un médecin, par exemple votre médecin traitant, doit être votre interlocuteur principal pour toutes les questions liées aux médicaments.
- Faites-vous expliquer comment prendre vos médicaments. Posez des questions si vous n'avez pas compris quelque chose. Demandez à ce que l'on vous donne les informations par écrit.
- Demandez un *plan de posologie* à votre médecin. Le plan de posologie recense tous les médicaments qui vous sont prescrits ou que vous avez achetés vous-même. Demandez à votre pharmacien de le compléter avec les médicaments sans ordonnance. Pensez aussi aux aérosols, gouttes, pommades, médicaments à base de plantes et vitamines.
- Ayez toujours votre plan de posologie sur vous. Présentez-le à chaque rendez-vous chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital.
- Parlez de vos craintes ou de vos problèmes liés à la prise de médicaments, par exemple si vous avez des difficultés à avaler vos comprimés.
- N'hésitez pas à demander si vous avez vraiment encore besoin de tous les médicaments. Des études ont montré que plus le nombre de comprimés est faible, plus le traitement fonctionne. Mais n'arrêtez pas vous-même un médicament sans en parler au préalable à votre médecin.
- Si les médicaments qui vous ont été prescrits sont compliqués à utiliser ou dans le cas d'une maladie permanente, demandez s'il existe des formations spéciales.
- Si des douleurs ou des troubles apparaissent dans le cadre du traitement, signalez-le à votre médecin.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Sources, méthodologie et liens

La présente information repose sur des résultats de recherche scientifique actuels, sur des recommandations formulées par et pour les personnes concernées et sur une étude de cas issue du système de compte rendu et d'apprentissage du réseau CIRS-Berlin.

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Fiche d'information « Est-ce que je prends trop de médicaments ? » : www.patienten-information.de

La version originale en allemand date de 2019.

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Sur mandat de : Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et Ordre fédéral des médecins (BÄK)

Fax : 030 4005-2555

E-mail : patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



- Respectez l'horaire prévu pour la prise de vos médicaments. Dans certains cas, il faut qu'ils soient pris avant, pendant ou après un repas.
- Intégrez la prise de médicaments à votre routine quotidienne. Vous pouvez par exemple prendre vos médicaments avant de vous laver les dents ou tous les soirs au moment du journal télévisé.
- Organisez un rappel : réglez votre réveil ou votre téléphone portable, ou demandez à vos proches de vous rappeler de prendre vos médicaments. Un pense-bête accroché au miroir ou au réfrigérateur peut aussi être utile.

► AIDES ET ACCESSOIRES

Il existe des accessoires souvent peu onéreux qui facilitent l'application du traitement.

En cas de problèmes au niveau des mains tels que des articulations raides, vous pouvez utiliser les accessoires suivants :

- extracteur de médicaments
- coupe-comprimés
- décapsuleur pour flacons de médicaments
- doseurs de gouttes pour les yeux

Pour les personnes qui ont des problèmes de vue :

- loupes, par exemple loupes de précision pour les injections d'insuline
- outils d'application de gouttes dans les yeux

En cas de mémoire défaillante et pour avoir une meilleure vue d'ensemble, utiliser :

- un pilulier avec répartition journalière ou hebdomadaire vous permettant de voir si vous avez déjà pris la dose prescrite,
- une liste de médicaments (*plan de posologie*) qui récapitule tous les médicaments que vous prenez.

Remis gracieusement par