

## PRENDRE CORRECTEMENT SES MÉDICAMENTS



Source: Andrea Damm / pixelio.de

*Une patiente diabétique veut préparer sa piqûre d'insuline pré-mélangée. Par mégarde, elle pose aussi son stylo à insuline, qui contient de l'insuline à action rapide, sur sa table de chevet. La patiente a une mauvaise vue et s'oriente selon la couleur du stylo. Comme les deux stylos se ressemblent, elle aspire (par erreur) l'insuline à action rapide pour l'injection. C'est seulement lorsque sa glycémie est très basse lors du contrôle qu'elle se rend compte de sa méprise.*

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

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. Surtout quand vous devez en prendre plusieurs, il est difficile de savoir quelle posologie vous devez prendre à quelle heure. Vous n'êtes pas seul(e) à rencontrer ce problème : environ un tiers des patients de plus de 65 ans prend quatre médicaments différents ou plus.

### ► OBSTACLES À LA PRISE DE MÉDICAMENTS

On estime qu'environ la moitié des patients ne prend pas correctement ses médicaments prescrits en continu. Un plan thérapeutique trop complexe, l'agitation du quotidien ou encore l'étourderie peuvent expliquer cela. De plus, de nombreux patients ont des problèmes de vue ou avec leurs mains.

Les personnes qui prennent des médicaments alors qu'elles n'ont pas de douleurs, par exemple en cas d'hypertension artérielle, ont également des difficultés. En outre, chaque médicament peut avoir des effets indésirables. Par exemple, les inhibiteurs de l'ECA contre l'hypertension peuvent entraîner une toux d'irritation. Parfois, les patients arrêtent leur traitement sans en informer leur médecin.

La prise régulière et correcte de médicaments est souvent déterminante pour le succès du traitement des maladies chroniques (par exemple diabète). Des études ont montré que la prise insuffisante de médicaments mène à un nombre élevé d'hospitalisations.

### ► PRUDENCE : MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE

Outre les médicaments prescrits, vous prenez peut-être aussi des médicaments disponibles sans ordonnance en pharmacie ou parapharmacie. Ils peuvent aussi avoir des effets secondaires. Par exemple, certains antidouleurs renforcent ou diminuent l'effet d'autres médicaments. Il peut également y avoir des interactions entre aliments et médicaments. Certains antibiotiques ont une action plus faible si vous buvez du lait lorsque vous les prenez.

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Qu'est-il important de savoir pour prendre correctement vos médicaments et que pouvez-vous vous faire dans ce sens ? Les astuces suivantes devraient vous aider :

- Allez régulièrement chez votre médecin et parlez avec lui. Il est votre principal interlocuteur en cas de problèmes ou de craintes quant à la prise de médicaments. Si de nouveaux symptômes apparaissent, parlez-en. Si vous avez des difficultés à avaler vos comprimés, dites-le à votre médecin.
- N'hésitez pas à lui demander si vous devez vraiment prendre encore tous les médicaments. Des études ont montré que la prise de médicaments fonctionne d'autant plus que le nombre de comprimés est faible. Mais n'arrêtez pas de prendre un médicament sans en parler au préalable à votre médecin.

## ► Une prise de médicaments sûre

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Faites une liste de tous les médicaments – avec et sans ordonnance – que vous prenez. Notez dans cette liste non seulement les comprimés, mais aussi les sprays, les gouttes ou les pommades. Conservez toujours la liste actuelle sur vous.
- Respectez l'horaire exact prévu pour la prise de vos médicaments. Pour certains médicaments, il est important qu'ils soient pris avant, pendant ou après un repas. Votre médecin ou pharmacien peut vous renseigner.
- 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 votre famille ou à d'autres personnes de vous rappeler de prendre vos médicaments. Un pense-bête accroché au miroir ou au réfrigérateur peut aussi être utile.
- Si vous dépendez de médicaments dont la prise est compliquée, comme les injections d'insuline, renseignez-vous auprès de votre médecin pour suivre une formation spécialisée.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Thème « Une prise de médicaments sûre »

Vous trouverez des informations vérifiées sur le thème « Une prise de médicaments sûre » en tapant le mot de recherche « Médicaments » sur :

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Sources

Le contenu de la présente information est basé sur des résultats de recherche scientifique actuels, des recommandations pour et par les patients et sur une étude de cas issue du système de compte rendu et d'apprentissage du réseau CIRS-Berlin.

Toutes les sources utilisées sont disponibles ici :

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

Responsable du contenu :  
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun du BÄK et de la KBV  
Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555  
Courriel/Ansprechpartner : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

### ► MOYENS AUXILIAIRES

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 par exemple utiliser les accessoires suivants :**

- Extracteur de médicaments
- Coupe-comprimés
- Décapsuleur pour flacons de médicaments
- Doseurs de gouttes pour les yeux

**Les accessoires suivants peuvent aider les personnes dont la vue est faible :**

- Loupes, par exemple loupes de précision pour les piqûres 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. Au choix, il en existe aussi avec une alarme de rappel.

Remis gracieusement par