

SUIVRE MON TRAITEMENT : POURQUOI ? COMMENT ?

L'observance thérapeutique est définie comme étant la concordance entre le comportement d'une personne (prise de médicaments, suivi d'un régime, et /ou modification d'une habitude) et les recommandations d'un soignant. (Définition de l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS)).

L'OBSERVANCE, EST-CE IMPORTANT ?

Le suivi d'un traitement est important pour son efficacité. Il permet d'éviter des rechutes, des troubles plus sévères, une tolérance ou une résistance.

Ne pas sous-estimer cette observance :

- ✓ Ex : le traitement de l'hypertension diminue le risque d'hémorragies, d'insuffisance rénale et même de cécité chez les diabétiques.

TECHNIQUES ET MOYENS POUR AMELIORER L'OBSERVANCE

Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien :

- ✓ Un **schéma de médication** avec des posologies les plus claires possibles : à quelle heure et à quelle dose doit être pris chaque médicament ? (possibilité d'un support papier)
- ✓ De vous proposer un **pilulier**, en cas de difficultés (ex. personnes âgées recevant plusieurs médicaments)
- ✓ De vous **expliquer** votre maladie/problème, et l'intérêt de son suivi et l'effet de vos différents médicaments
- ✓ La différence entre votre **traitement chronique** (de tous les jours) et votre **traitement aigu** (épisodique)
- ✓ De vous indiquer s'il y a des **règles de vie particulières ou un régime** à suivre



Pour leur bonne efficacité, prenez vos médicaments à heure régulière.

N'oubliez pas une prise, cela pourrait avoir des conséquences. Essayer de vous mettre un **rappel**

- ✓ Alarme dans le téléphone
- ✓ Alarme de montre
- ✓ Rappel d'un proche
- ✓ Calendrier de prises sur le frigo
- ✓ Pilulier

En cas d'oubli ne doublez pas la dose. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Plus de la moitié des patients arrêtent leur traitement durant la première année.

- *Risque plus élevé de problèmes cardiovasculaires...*
- *Pas d'avantage à long terme*

PROBLEMES AVEC LA PRISE DES MEDICAMENTS

N'hésitez pas à **parler de problèmes rencontrés** à votre médecin ou pharmacien, que ce soit pour

- ✓ Le suivi du traitement
- ✓ Le traitement en lui-même
- ✓ Les difficultés pratiques et les complications liées à la présentation des médicaments :
 - Difficultés d'avaler les comprimés (Taille des comprimés)
 - Comprimés qui se dissolvent dans la bouche et ne doivent pas être avalés
 - Ouverture des flacons sécurisés
 - Gouttes : compter le nombre exact de gouttes
 - ...
- ✓ Des effets indésirables éventuels
 - Allergies
 - Réactions au niveau de la peau
- ✓ Votre état général

- ✓ Une amélioration ou aggravation des symptômes
 - Nausées etc.

Demandez à vos **proches** une aide pour

- ✓ Les rappels (si vous oubliez)
- ✓ L'administration
- ✓ Aller chercher les médicaments à la pharmacie
- ✓ Préparer vos médicaments (pilulier)....

Utilisez des **outils** qui vous permettront une utilisation plus simple, facile, rapide de votre/vos traitement(s)

- ✓ Chambre d'inhalation
- ✓ Aide pour gouttes oculaires
- ✓ Dosettes pour médicaments
- ✓ Dispositifs pour couper ou écraser les médicaments
- ✓ Fiche posologie

Les **médicaments en vente libre** en pharmacie permettent de traiter des maux bénins courants. Certains de ces médicaments peuvent cependant provoquer des effets secondaires

graves. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin lors de leur utilisation.

Ex. aspirine, ibuprofène

Ne prenez pas un médicament sans l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.