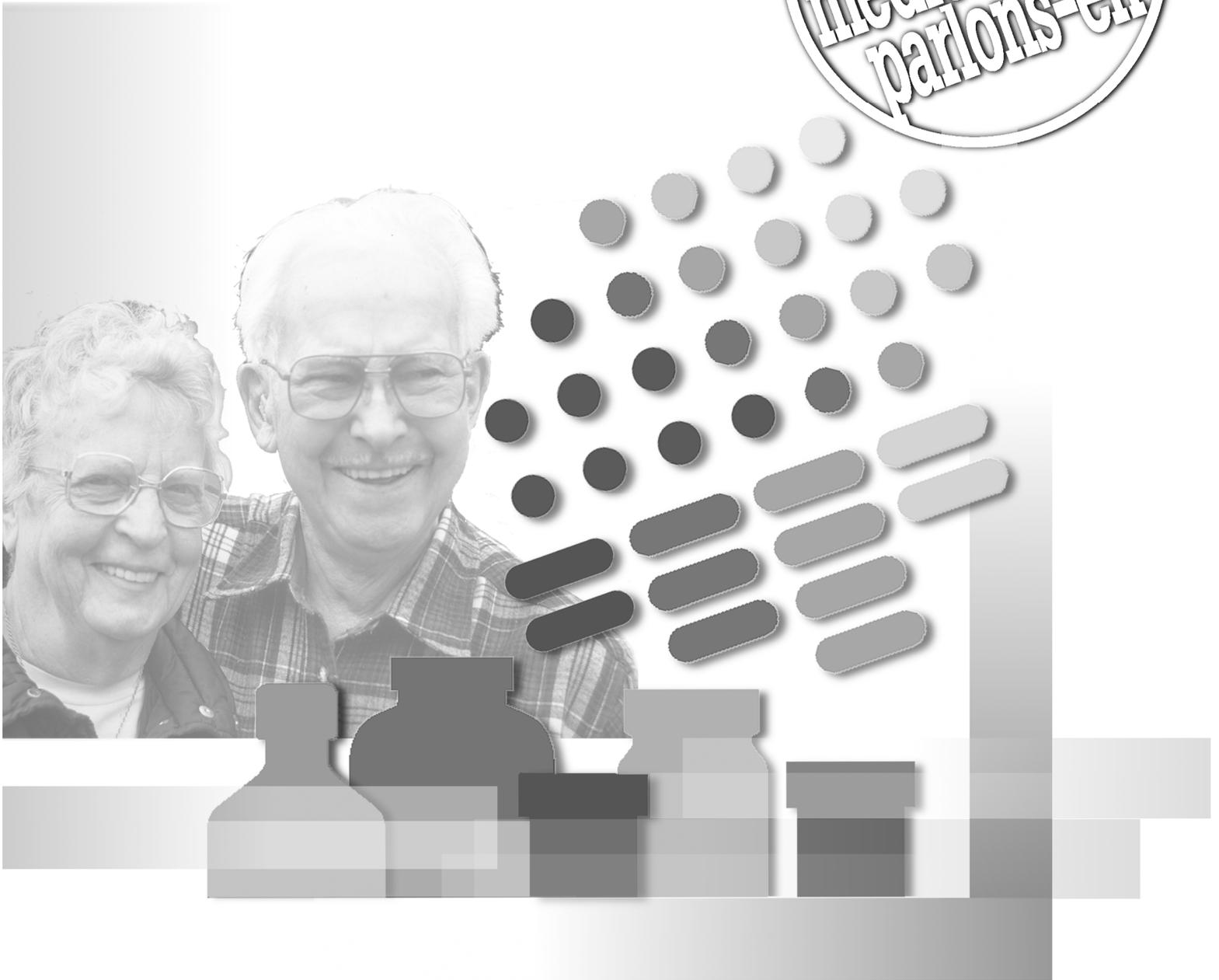




Santé  
Canada

Health  
Canada

# Comment vous pouvez aider les aînés à utiliser des médicaments de façon sécuritaire





## Table des matières

---

### Kit des médicaments Formulaires des médicaments



## Table des matières

---

### Kit des médicaments

Comment cette trousse peut vous aider ..... 1

#### Section 1

Comment se servir de cette trousse ..... 2

Comment parler aux aînés de leurs médicaments:  
Techniques pour communiquer clairement ..... 3

L'information sur la santé écrite dans un  
style clair et simple: caractéristiques ..... 4

#### Section 2

Ce que les aînés ont besoin de savoir sur leurs  
sur leurs médicaments ..... 5

Conseils pour aider les aînés à prendre leurs  
médicaments de façon sécuritaire ..... 6

Comment aider les aînés à tenir  
compte de leurs médicaments ..... 8

Les médicaments, l'alcool et les aliments ..... 9

Substituts aux médicaments ..... 11

### Formulaires des médicaments

Ce que vous devez savoir sur vos médicaments ..... 13

Ce que vous devez dire à votre médecin, à  
votre infirmière et à votre pharmacien ..... 14

Dossier personnel de médicaments ..... 15



## Comment cette trousse peut vous aider

---

Les médicaments, parlons-en : Comment vous pouvez aider les aînés à utiliser des médicaments de façon sécuritaire a été conçu par Santé Canada pour vous aider, en tant que professionnel de la santé, à donner aux aînés l'information nécessaire à un usage sécuritaire des médicaments. Santé Canada reconnaît que la façon dont vous parlez aux aînés de leurs médicaments est aussi importante que ce que vous leur dites.

Quatre-vingt pour cent\* des aînés au Canada ont un niveau d'alphabétisation faible et peuvent ne pas comprendre ce que les professionnels de la santé leur disent et leur donnent à lire. Les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible ne sont peut-être pas capables de vous poser des questions sur leurs médicaments.

Les médicaments, parlons-en va vous aider, dans votre pratique, à utiliser des techniques de communication verbale claire et à transmettre de l'information sur la santé écrite dans un style clair et simple; ainsi, vous pourrez mieux servir les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible. Une communication

verbale claire engendre des conversations faciles à comprendre, alors que de l'information sur la santé écrite dans un style clair et simple offre de l'information écrite qu'il est facile de lire et que tout le monde comprend.

La recherche nous montre que les gens suivent 50 p. 100 plus souvent les instructions sur la santé si, dans la pratique professionnelle de la santé, on utilise des techniques de communication verbale claire et de l'information sur la santé écrite dans un style clair et simple.

Les médicaments, parlons-en :

- s'intéresse surtout aux sujets courants qui touchent les médicaments et fournit de l'information qui se rattache à l'usage des médicaments par les aînés;
- est offert dans un format souple qui vous permet de partager facilement l'information contenue dans cette trousse;
- fournit de l'information sur les médicaments écrite dans un style clair et simple tant pour l'usage des professionnels de la santé que pour les aînés;
- suggère des techniques de communication verbale claire

qui facilitent la communication avec des gens ayant un niveau d'alphabétisation faible.

Les médicaments, parlons-en est aussi disponible sur Internet aux deux adresses suivantes :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines> et  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/alcool-autresdrogues>

Des renseignements supplémentaires vous sont offerts à :  
<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb>

Pour obtenir d'autres trousse, vous pouvez vous adresser à :

Division du vieillissement et des aînés  
Santé Canada  
Édifice Jeanne-Mance  
Pré Tunney  
Indice de l'adresse 1908A1  
Ottawa (Ontario)  
K1A 1B4  
Téléphone :  
(613) 952-7606  
Télécopieur :  
(613) 957-7627

\*Source : Statistiques Canada. Lire l'avenir. Un portrait de l'alphabétisme au Canada, 1995, p. 37.



## Comment se servir de cette trousse

---

Il est facile d'utiliser Les médicaments, parlons-en. On y retrouve trois sections :

1. Présentation et aperçu
  - Comment se servir de cette trousse
  - Techniques pour communiquer clairement
  - L'information sur la santé écrite dans un style clair et simple
2. Feuilles d'information
3. L'information sur les médicaments pour les aînés écrite dans un style clair et simple

La section 1 vous aide à vous familiariser avec cette trousse. Elle vous donne le but de cette trousse et vous indique la façon de bien vous en servir.

On y explique des techniques de communication verbale claire, qui favoriseront une meilleure compréhension par les patients des instructions sur leurs médicaments.

En plus, cette section explique les caractéristiques de l'information sur la santé présentée dans un style clair et simple et vous aidera à choisir de l'information sur les médicaments facile à lire pour les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible.

La section 2 vous offre cinq feuilles d'information, écrits dans un style clair et simple, traitant de sujets liés aux médicaments dont vous voudrez sans doute discuter avec les aînés. Servez-vous-en lors de vos visites auprès des aînés : ils sont écrits dans un style facile à lire et à comprendre.

La section 3 compte trois dépliants écrits pour des personnes ayant un niveau d'alphabétisation faible. Vous voudrez peut-être en faire des copies et les utiliser comme supplément ou pour appuyer l'information sur les médicaments que vous donnerez aux aînés lors des visites. Les aînés qui savent lire et écrire apprécieront aussi ces dépliants parce qu'ils leur permettront de comprendre vite ce qu'ils ont besoin de savoir.



## Comment parler aux aînés de leurs médicaments : Techniques pour communiquer clairement

---

Communiquer clairement consiste à parler de façon à être facilement compris. La recherche démontre que les patients suivent plus souvent les instructions lorsqu'on utilise des techniques de communication verbale claire.

Pour qu'il soit plus facile de se rappeler ce que vous dites :

1. Organisez votre information.
  - Décidez des trois à cinq points les plus importants.
  - Dites à vos patients de quoi vous allez parler et donnez-leur ensuite les détails.
2. Servez-vous de mots communs et non de jargon technique.
  - Au lieu de dire : ceci est un onguent topique, vous pourriez dire : appliquez cet onguent sur votre peau.
3. Vérifiez si vos patients ont bien compris ce que vous avez dit.
  - Vous pouvez dire : je parle à tellement de gens que quelquefois, j'oublie certaines choses. Pourriez-vous me répéter ce que je viens de vous dire? Je veux être sûr d'avoir tout expliqué.
4. Donnez à vos patients l'occasion d'exprimer ce qu'ils ressentent.
  - Écoutez vos patients. Donnez-leur une chance de dire s'ils ont de la douleur, s'ils ne se sentent pas bien ou s'ils éprouvent certaines émotions fortes (colère, peur, confusion).
  - Un bon geste humain aide les gens à écouter et à apprendre davantage parce qu'ils se sentent compris.
5. Servez-vous de l'information écrite comme appui.
  - Le contact personnel est la meilleure façon de vous assurer que votre message est compris.
  - L'information écrite devrait être un simple rappel de ce qu'ils ont appris de vous.
6. Planifiez avec vos patients ce qu'ils peuvent faire.
  - Quand les patients ont de la difficulté à suivre vos instructions, pensez qu'ils ne sont peut-être pas capables de faire ce que vous leur demandez. Planifiez avec eux ce qui est réaliste pour eux.



## L'information sur la santé écrite dans un style clair et simple : caractéristiques

---

Le style clair et simple consiste à organiser et à présenter de l'information de façon à ce que la plupart des gens la comprennent. Lorsque l'information sur la santé est écrite dans un style clair et simple, vous passez, dès la première fois, votre message au plus grand nombre de personnes.

Habituellement :

- le message traite seulement de trois à cinq points, et l'information y est organisée de façon claire;
- on y retrouve des graphiques et on utilise des techniques comme les encadrés, le caractère gras et les soulignements pour faire ressortir les points les plus importants;
- le message est écrit dans des phrases et des mots courts;
- des expressions courantes, plutôt que du jargon technique, y sont utilisées;
- le message donne à votre client de l'information pratique.

La section 3 comprend trois dépliants écrits dans un style clair et simple destinés aux aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible. Vous pouvez les photocopier et les distribuer.



## Ce que les aînés ont besoin de savoir sur leurs médicaments

Les aînés, spécialement ceux qui ont un niveau d'alphabétisation faible, peuvent avoir des difficultés à vous demander de l'information sur leurs médicaments. Le fait de répondre aux questions de la liste de vérification suivante est un bon point de départ pour offrir aux aînés l'information la plus importante dont ils ont besoin pour prendre leurs médicaments de la bonne façon. Comme professionnel de la santé, vous identifierez peut-être d'autres renseignements qu'il est important que votre patient connaisse.

### Liste de vérification

La liste de vérification est aussi incluse dans la section 3 de la présente trousse. Ce premier dépliant, Ce que vous devez savoir sur vos médicaments, est écrit dans un style clair et simple pour les aînés. Vous désirez peut-être le photocopier; ainsi, lorsque vous le consulterez avec votre patient, celui-ci pourra écrire vos réponses sur sa copie et l'apporter avec lui à la maison. Vous pouvez photocopier le dépliant pour chaque médicament que prend votre patient.

Assurez-vous de répondre aux questions suivantes :

1. Quel est le nom du médicament?
2. Pourquoi le patient a-t-il besoin de prendre ce médicament?
3. Comment devrait-il prendre le médicament?
4. Quels sont les effets secondaires du médicament?
5. Que fait le patient lorsqu'il manque de ce médicament?
6. Où garde-t-il le médicament?
7. Que fait-il avec le médicament dont il n'a plus besoin?
8. À qui devrait-il parler de son médicament?  
Médecin/Pharmacien/  
Infirmière?

(Donnez à votre patient des noms et numéros de téléphone.)

### Aide-mémoire :

- Si l'aîné parle une autre langue maternelle que la vôtre, vous pourriez faire appel à quelqu'un qui parle la langue de cette personne afin de traduire les mots et expressions difficiles.
- Expliquez aux aînés que le mot médicament inclut les médicaments prescrits, non prescrits ou en vente libre tels que les calmants, les sirops contre la toux et le rhume, les laxatifs, les pilules contre les allergies, ainsi que les vitamines, les remèdes homéopathiques, naturopathes et à base d'herbes.
- Rappelez aux aînés de ne pas partager leurs médicaments avec quelqu'un d'autre.



## Conseils pour aider les aînés à prendre leurs médicaments de façon sécuritaire

Les boîtes de plastique et le Dossier des médicaments sont des outils qui peuvent aider les aînés à prendre leurs médicaments de façon sécuritaire. Les conseils qui suivent peuvent compléter ces outils : ils vous sensibiliseront davantage aux autres questions qui affectent l'usage sécuritaire des médicaments chez les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible. Ils vous donneront certains moyens de rendre les aînés plus conscients de ce qu'ils peuvent faire pour prévenir le mauvais usage des médicaments.

- 1) Expliquez aux aînés ce que signifie prendre selon les indications.  
Dans le Dossier des médicaments, notez dans un style clair et simple les instructions relatives au médicament. Donnez-leur une feuille d'information qui explique dans un style clair et simple comment prendre son médicament.
- 2) Si votre patient prend des pilules, décrivez la couleur et la forme de ces pilules quand vous lui expliquez comment et quand les prendre.  
Les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible identifient souvent leurs médicaments par leur couleur et leur forme. Ils vont souvent repérer leurs médicaments en vente libre dans une pharmacie en se souvenant de l'endroit où ils se trouvent dans le magasin ainsi que de la couleur et de la forme des paquets.
- 3) Encouragez les aînés à demander des étiquettes de médicaments imprimées en grosses lettres sur des surfaces planes.  
Les aînés trouvent qu'il est plus facile de lire les étiquettes des médicaments écrites avec de grosses lettres (non des lettres majuscules d'imprimerie). Il leur est plus difficile de lire des étiquettes sur des bouteilles ou des contenants ronds qu'ils doivent tourner pour lire. Les pharmaciens pourraient reproduire les étiquettes de médicaments et placer une étiquette sur la bouteille des médicaments ou le contenant, et une autre sur une surface plane comme une feuille d'information sur le médicament, une feuille de papier blanc ou une boîte de médicaments.
- 4) Dites à votre patient de prendre son médicament là où il y a assez de lumière pour pouvoir lire les instructions et voir le médicament.  
Certains aînés prennent leurs médicaments à la noirceur : il est alors facile de faire des erreurs.
- 5) Dites à votre patient de se tenir debout ou de s'asseoir quand il prend son médicament.  
Les aînés prennent souvent leurs médicaments quand ils sont couchés. Encouragez-les à s'asseoir ou à se lever pour au moins quinze minutes après avoir pris leurs médicaments. Expliquez-leur que, quand ils s'assoient ou qu'ils sont debout, les médicaments peuvent se rendre à l'estomac et commencer à faire effet plus rapidement.



## Conseils pour aider les aînés à prendre leurs médicaments de façon sécuritaire (suite)

---

- 6) Rappelez aux aînés de garder leurs médicaments hors de la vue et de la portée des enfants.

Vous voudrez peut-être parler des médicaments que les aînés gardent dans leur bourse ou qu'ils ont à la maison.

- 7) Encouragez les aînés à vous dire s'ils préfèrent prendre leurs médicaments sous forme de tablettes, de capsules ou de liquide.

Si le médicament est offert dans différents formats, demandez à votre patient s'il a une préférence. Si le médicament n'est pas offert dans différents formats, informez votre patient s'il peut écraser les tablettes ou ouvrir et dissoudre les capsules dans l'eau.



## Comment aider les aînés à tenir compte de leurs médicaments

---

Les aînés prennent souvent plus d'un médicament à la fois. Ils peuvent avoir de très graves problèmes s'ils mélangent les médicaments, oublient de les prendre ou en prennent trop.

Si votre patient prend seulement un ou deux médicaments par jour, il peut être utile de lui suggérer de prendre ses médicaments en même temps que quelque chose d'autre qu'il fait tous les jours, comme se brosser les dents.

Si votre patient prend plusieurs genres de médicaments, il peut être utile de lui proposer une des méthodes suivantes pour l'aider à tenir compte de tous ses médicaments.

### Boîtes en plastique

Les pharmacies ont des boîtes à pilules en plastique. Ces boîtes ont des subdivisions pour chaque jour de la semaine et pour différents moments de la journée (déjeuner, dîner, souper, coucher). Vos patients pourront y mettre assez de médicaments pour une semaine. S'ils oublient de prendre leurs médicaments, ils vont s'en apercevoir tout de suite en regardant dans leur boîte.

Demandez à vos patients s'ils se sentent à l'aise de remplir leur boîte eux-mêmes. Sinon, vous voudrez peut-être leur suggérer de demander de l'aide à un membre de la famille, à un ami ou à l'infirmière.

### Dossier de médicaments

Une deuxième façon pour les aînés de tenir compte de leurs médicaments, c'est d'écrire toute l'information pour chaque médicament dans un dossier. Cette trousse renferme un exemple de dossier que vous pouvez photocopier et remettre à vos patients. Vous pourriez inscrire un ou deux de leurs médicaments pour leur montrer comment se servir de ce dossier.



## Les médicaments, l'alcool et les aliments

---

Beaucoup de médicaments prescrits et en vente libre peuvent ne pas être efficaces lorsqu'ils sont pris avec de l'alcool et certains aliments. Voici des suggestions pour discuter de ce sujet avec les aînés.

### Les médicaments et l'alcool

Si le médicament réagit avec l'alcool, vous voudrez décourager la consommation d'alcool. Voici quelques suggestions de ce que vous aimeriez peut-être expliquer, et la façon de le dire simplement :

- l'alcool change la façon dont votre médicament agit;
- l'alcool empêche votre médicament de faire ce qu'il est censé faire;

- si vous consommez de l'alcool en prenant vos médicaments, vous pourrez vous sentir :
  - ✓ endormi
  - ✓ confus
  - ✓ pris d'un étourdissement
  - ✓ faible
  - ✓ pris de maux d'estomac
  - ✓ pris de maux de tête
- quand vous avez une de ces réactions et que vous essayez de conduire une voiture ou de vous servir de tout genre d'appareil, comme une tondeuse, par exemple, c'est très dangereux.
- souvenez-vous aussi que l'alcool ne se trouve pas seulement dans la bière, le vin et les boissons fortes comme le gin ou la vodka, mais aussi dans certains remèdes pour le rhume et la toux et dans certains rince-bouche.

Vous voulez peut-être aussi demander à vos patients de vous parler de tous les médicaments qu'ils prennent. Ils prennent peut-être des médicaments en vente libre qui peuvent réagir avec l'alcool. Vous pourriez aider les gens qui ont un niveau d'alphabétisation faible en leur donnant des exemples de ce que vous voulez dire quand vous posez cette question. Vous pourriez dire : Est-ce que vous prenez un médicament ou des pilules sans prescription, par exemple, quelque chose pour un nez bloqué ou quelque chose qui vous aide à dormir?



## Les médicaments, l'alcool et les aliments (suite)

### Les médicaments et les aliments

Les étiquettes sur les médicaments disent habituellement aux patients de prendre leurs médicaments avant, après ou pendant les repas. Mais elles sont souvent difficiles à lire pour les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible. Il est important de répondre aux questions suivantes lors de vos visites auprès des aînés :

- Prennent-ils leurs médicaments avant, pendant ou après avoir mangé?
- Combien de temps avant ou après avoir mangé devraient-ils attendre pour prendre leurs médicaments?
- Prennent-ils leurs médicaments avec autre chose que de l'eau?

Il vous serait peut-être utile de leur remettre une copie du Dossier de médicaments inclus dans cette trousse; ainsi, ils pourront inscrire vos instructions dans le dossier et l'apporter avec eux à la maison.

Si votre patient prend un médicament qui réagit à certains aliments, il serait plus utile de faire la liste des aliments spécifiques qu'il devrait ou non manger plutôt que de nommer le nom du groupe auquel ces aliments appartiennent.

Par exemple, avec un médicament pour la pression artérielle, vous recommanderiez probablement une diète faible en sel. Plutôt que de simplement dire : tenez-vous-en à une diète faible en sel pendant que vous prenez ce médicament, vous pourriez dire à votre patient : évitez les biscuits soda salés, les soupes et les repas de

viande préparés en canne, les cornichons, le ketchup, les olives, la relish, les chiens chauds ou « hot dogs », la sauce soya et l'eau gazéifiée. Vous voudrez peut-être avoir une liste dactylographiée de ces aliments avec une simple en-tête : Aliments à ne pas manger avec une diète faible en sel.

Si votre patient prend des diurétiques, vous voudrez probablement l'encourager à boire et à manger beaucoup d'aliments contenant du potassium. Plutôt que de lui dire de boire et de manger des aliments riches en potassium comme des fruits et des jus citreux, vous pourriez lui dire tout simplement de boire et de manger des aliments riches en potassium comme des oranges, des prunes et des pamplemousses, du jus d'orange, de prune et de pamplemousse, du lait, du yogourt, des bananes et des patates.



## Substituts aux médicaments

Il est possible de régler certains problèmes de santé sans utiliser des médicaments de prescription ou en vente libre. Mais certaines personnes peuvent s'attendre à recevoir une prescription chaque fois qu'elles voient leur médecin.

Encouragez-les à bien se nourrir, à faire de l'exercice et à passer du temps avec leurs amis et leur famille : voilà une première façon de les sensibiliser aux substituts aux médicaments.

Obtenez une copie du Guide alimentaire canadien pour manger sainement de votre centre local de santé communautaire ou de l'unité de santé publique et encouragez les aînés à le suivre.

Voici quelques conseils relatifs à des plaintes précises. Ils sont écrits dans un style courant facile à comprendre, que vous voudrez peut-être utiliser lors de vos visites auprès des patients.

### Indigestion et brûlures d'estomac

Si vous avez une sensation de brûlures ou de gonflement après avoir mangé, voici ce qui peut vous aider :

- prenez moins (ou ne prenez plus) de café, thé, boissons gazeuses, chocolat et sucre : ils font trop d'acide dans votre estomac;
- ne mangez pas d'aliments épicés;
- ne mangez pas tard dans la soirée;
- arrêtez de fumer.

- évitez tout ce qui contient de la menthe comme la gomme à la menthe, les bonbons ou le thé à la menthe;
- mettez un oreiller de plus sous votre tête quand vous dormez. Comme ça, votre tête sera plus haute que le reste de votre corps.

Si vous buvez de l'alcool, buvez-en avec modération. Ça signifie que vous ne devriez pas boire plus d'un verre à chaque occasion.

### Stress et anxiété

Si vous êtes anxieux ou tendu :

- prenez une marche dans votre quartier ou dans votre centre d'achat local;
- suivez un cours d'exercice physique à votre école locale, au centre communautaire ou au centre des aînés;

- dites à un ami, à un membre de la famille ou à votre médecin comment vous vous sentez;
- voyez un conseiller ou joignez-vous à un groupe de soutien; de cette façon, vous pourrez parler davantage de vos sentiments d'anxiété;
- pour essayer de vous détendre, respirez lentement et profondément;
- suivez un cours de relaxation, comme le yoga, à votre école locale ou au centre communautaire;
- choisissez une activité que vous aimez vraiment faire, comme écouter votre musique favorite, et faites-la;
- suivez un cours pour apprendre une activité nouvelle et différente à votre centre communautaire local ou au centre des aînés.



## Substituts aux médicaments (suite)

### Toux et rhume

Si vous avez une toux, de la fièvre, un mal de gorge, le nez qui coule, et que vous vous sentez mal :

- reposez-vous autant que vous pouvez;
- buvez beaucoup de liquide, de 6 à 8 verres d'eau ou de jus;
- servez-vous d'un vaporisateur, si vous en avez un, et laissez-le fonctionner aussi longtemps que vous êtes malade ;
- arrêtez de fumer.

### Problèmes de sommeil

Si vous ne pouvez pas dormir :

- levez-vous et faites quelque chose d'autre. Ensuite, retournez vous coucher;
- buvez du lait chaud ou de l'eau chaude avec du citron avant d'aller vous coucher;
- prenez de l'air frais et faites de l'exercice durant la journée;
- prenez un bain chaud, lisez un peu ou écoutez de la musique douce le soir;
- couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.

### Attention :

- ne buvez pas de café, thé fort ou liqueurs douces à base de cola après 16 h;
- ne buvez pas d'alcool le soir — ça peut vous garder éveillé;
- ne mangez pas d'aliments épicés ou frits en soirée;
- ne faites pas de petits sommes pendant la journée.

### Constipation

Quand vous discutez de questions de santé délicates, vous pouvez vous servir de termes plus techniques comme constipation et selles irrégulières pour soulager l'embarras ou l'inconfort de l'échange avec votre patient. Les aînés ayant un niveau d'alphabétisation faible peuvent ne pas comprendre ces termes. Essayez de vous servir de termes familiers que tout le monde peut comprendre. Si vous le préférez, vous pouvez aussi vous servir de termes techniques et les expliquer en style clair et simple.

Voici quelques conseils en style clair et simple pour les plaintes sur la constipation :

- si vos intestins ne fonctionnent pas, ça ne signifie pas que vous avez un problème;
- si vous prenez des médicaments où il y a du fer ou de la codéine, vous serez peut-être constipé (vos intestins ne fonctionneront peut-être pas);
- essayez de boire au moins 6 à 8 verres d'eau par jour;
- mangez des aliments qui ont beaucoup de fibres comme le pain à blé entier, les céréales de blé entier et de son, les légumineuses, les fruits et légumes frais;
- marchez ou faites de l'exercice chaque jour.



## Ce que vous devez savoir sur vos médicaments

Les médicaments peuvent vous aider à vous sentir mieux. Ils peuvent aussi vous faire du mal si vous ne les prenez pas comme il faut. Voici ce que vous devez savoir pour utiliser un médicament en toute sécurité :

1. Quel est le vrai nom de mon médicament?

---

---

---

2. Pourquoi est-ce que je dois prendre ce médicament?

---

---

---

3. Comment est-ce que je dois prendre ce médicament?

---

---

---

4. Quels sont les effets secondaires de ce médicament?

---

---

---

5. Qu'est-ce que je dois faire si je viens à manquer de ce médicament?

---

---

---

6. Comment est-ce que je dois conserver mon médicament?

---

---

---

7. Qu'est-ce que je dois faire avec les médicaments dont je n'ai plus besoin?

---

---

---

---

À qui dois-je parler lorsque j'ai un problème ou une question?

Nom

Numéro de téléphone

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ce que vous devez dire à votre médecin, à votre infirmière et à votre pharmacien

Voici ce que vous devriez dire à votre médecin, à votre infirmière et à votre pharmacien :

- parlez-lui de tous les médicaments, sirops ou pilules que vous prenez. Cela comprend :
  1. les médicaments prescrits
  2. les médicaments en vente libre (laxatifs, sirops contre la toux, etc.)
  3. les vitamines
  4. les médicaments à base de plantes
- dites-lui si vous fumez ou si vous consommez de l'alcool. Certains médicaments peuvent

perdre leur effet si vous fumez ou si vous consommez de l'alcool;

- dites-lui si vous avez des allergies alimentaires ou des allergies aux médicaments;
- dites-lui si vous consultez d'autres personnes, par exemple :
  1. d'autres médecins, d'autres infirmières (à l'hôpital ou à la clinique d'urgence) ou d'autres pharmaciens (nouvelle pharmacie);
  2. un naturopathe, un homéopathe ou un herboriste (ces gens utilisent les plantes, les vitamines, les aliments naturels et les médecines douces pour vous aider à vous sentir mieux);
  3. un nutritionniste (il vous aide à bien vous nourrir).

---

N'oubliez pas

- Demandez à votre médecin ou votre infirmière s'il y a quelque chose que vous pouvez faire pour vous sentir mieux sans prendre de médicaments, par exemple, l'exercice, le repos, le fait de manger des aliments bons pour la santé.
  - Essayez de toujours aller à la même pharmacie; de cette façon, votre pharmacien pourra conserver un dossier de tous les médicaments que vous achetez et vous donner ce qu'il y a de mieux.
-

