

## quelques conseils pour améliorer le suivi du traitement médicamenteux

Pour les pathologies chroniques, les traitements sont généralement à prendre toute la vie et tous les jours.

La prise insuffisante du traitement est nuisible, même quand les patients se sentent bien. Les bienfaits des traitements proposés sont toujours plus importants que leurs effets indésirables, ce qui est logique.

*Le choix de suivre (ou non) un traitement appartient au patient. Il est important d'être sûr de vouloir prendre le traitement. Sans cette confiance, le suivi du traitement sera de moins bonne qualité. Le bon suivi du traitement nécessite donc une relation de confiance avec les médecins, une compréhension de sa maladie et de son traitement et une bonne organisation*

### **Chez votre médecin, parlez en toute franchise :**

- si vous doutez de la nécessité d'un médicament alors que vous sentez bien, ou si vous craignez des effets secondaires ;
- si vous suspectez une intolérance ou des effets secondaires ;
- si vous pensez que votre traitement comporte trop de médicaments, demandez s'il est possible de l'alléger ou de le simplifier.

Chez les patients insuffisants rénaux, chez les insuffisants hépatiques, en cas de grossesse ou d'allaitement, et chez les enfants, la compatibilité de chaque molécule sera vérifiée.

Une notion d'allergie médicamenteuse sera recherchée dans votre passé médical.

Le traitement sera ré-évalué à chaque consultation et ajusté si nécessaire.

Certains médicaments nécessitent un suivi biologique avec des analyses sanguines.

Si vous avez plusieurs ordonnances de différents médecins, demandez s'il est possible de réunir tous les médicaments dans une seule et même ordonnance.

*Informez-vous sur votre maladie et votre traitement; bien comprendre sa pathologie favorise l'observance du traitement. N'hésitez pas à demander aussi conseil à votre pharmacien.*

### **Votre organisation à la maison, soyez rigoureux et inventif**

- Prenez bien votre traitement tous les jours en respectant les horaires et les doses.
- Lorsque vous avez oublié de prendre le traitement le matin, vous pouvez le prendre jusqu'au soir, il n'est pas trop tard.
- Ne doublez pas la dose d'un médicament si vous avez oublié de le prendre la veille.
- Anticipez le renouvellement de votre ordonnance pour ne pas être à court de médicaments.
- N'arrêtez pas et ne modifiez pas votre traitement sans l'avis de votre médecin.
- Ne prenez pas d'autres médicaments sans l'avis de votre médecin.
- Pour éviter les oublis, associez la prise de médicaments à des événements rituels de votre journée : repas, brossage des dents, coucher, etc.
- Placez la liste précise et les heures de prise de vos médicaments dans votre portefeuille ou photographiez votre ordonnance avec votre téléphone portable.
- Placez vos médicaments à un endroit qui vous rappelle de les prendre.
- Procurez-vous un pilulier hebdomadaire dans une pharmacie.
- Entourez-vous ! Demandez de l'aide à votre entourage familial si nécessaire ; sinon votre infirmière pourra vous aider.
- Réglez une (ou des) alarmes quotidiennes sur votre smartphone (ou sur votre réveil ou votre montre) pour vous rappeler la prise de médicament. Il existe aussi des applications téléchargeables gratuitement sur smartphone qui peuvent vous aider à bien prendre votre traitement.
- Si vous avez des problèmes de mémoire, notez chaque prise de médicament sur une feuille ou sur un calendrier.
- Évitez de stocker les boîtes de médicaments inutilisées chez vous, pour éviter les confusions.
- Jetez les vieilles ordonnances pour éviter les confusions.
- Évitez les tisanes à base de millepertuis ou de nouvelles plantes aux effets mal connus, ainsi que le pamplemousse (jus et fruit). Signalez les autres produits éventuels que vous prenez (phyto/aromathérapie, compléments...).