

# UTILISATION SÉCURITAIRE DE MÉDICAMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,  
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur les raisons pourquoi il est important de comprendre vos médicaments et d'apprendre à les gérer.
- Sur les différents types de médicaments.
- Sur les stratégies de gestion des médicaments.



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

# QU'EST-CE QUE LA GESTION DES MÉDICAMENTS?

---

En vieillissant, les gens sont plus susceptibles de développer des troubles de santé de longue durée pour lesquels ils doivent prendre de nombreux médicaments. Cela signifie qu'ils sont plus susceptibles de prendre de nombreux médicaments en vente libre, vitamines ou suppléments.

Lisez cette brochure si vous, ou une personne dont vous prenez soin, êtes plus âgé(e) et prenez des médicaments. Les renseignements que vous y trouverez vous pourraient vous aider à éviter la surconsommation de médicaments et les réactions indésirables.

## QUELS SONT LES PROBLÈMES ASSOCIÉS À LA GESTION DES MÉDICAMENTS PENDANT LE VIEILLISSEMENT?

---

- En vieillissant, les gens sont plus susceptibles de se faire prescrire plus d'un médicament sur ordonnance. Cela présente pour les adultes plus âgés un risque plus élevé de surtraitement, d'interactions potentielles entre les médicaments et d'effets secondaires nocifs.
- On estime qu'à l'heure actuelle, 40 % des Canadiens plus âgés prennent un médicament inapproprié, tandis que 12 % prennent plusieurs médicaments inappropriés.
- Lorsque nous vieillissons, notre corps change. Ces changements peuvent changer la façon dont les médicaments agissent dans notre corps. Cela signifie qu'avec le temps, une dose peut devenir trop forte, et peut-être même non indiquée.
- Bon nombre de Canadiens plus âgés sont aux prises avec une baisse de la vue et une réduction de la force de préhension, de la mobilité et de la mémoire, ce qui peut affecter l'utilisation sécuritaire des médicaments.
- Les inquiétudes financières peuvent empêcher les adultes plus âgés d'accéder à des médicaments nécessaires et appropriés sur le plan médical.

# TYPES DE MÉDICAMENTS

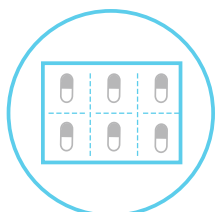
---

Les médicaments ne sont pas tous pareils. Il en existe trois types de base :



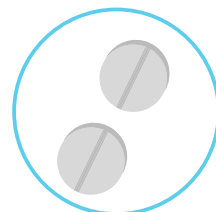
## MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE :

Ils sont prescrits par un médecin ou une infirmière praticienne et obtenus dans une pharmacie. Les médicaments sur ordonnance peuvent être soit « génériques », soit « de marque ».



## MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE :

Ces médicaments sont vendus sans ordonnance. Ils comprennent Aspirin<sup>®</sup>, les laxatifs, les médicaments contre la toux et le rhume, les analgésiques, les somnifères et d'autres.



## PRODUITS DE SANTÉ COMPLÉMENTAIRES ET PARALLÈLES :

Ils peuvent inclure :

- Les suppléments de vitamines et de minéraux
- Les médicaments à base d'herbes et de plantes
- Les médicaments traditionnels, comme les médicaments chinois traditionnels ou les médicaments ayurvédiques (indiens)
- Les acides gras oméga-3 et essentiels
- Les probiotiques
- Les médicaments homéopathiques

# STRATÉGIES POUR ASSURER UNE MEILLEURE GESTION DE VOS MÉDICAMENTS

---

## **Lisez l'étiquette d'ordonnance :**

- Vérifiez l'étiquette d'ordonnance et regardez dans la bouteille pour vous assurer que le pharmacien vous a remis la bonne quantité et la bonne dose. Si vous avez des problèmes de vision, demandez à votre pharmacien de poser des étiquettes en gros caractères sur vos médicaments. Il est possible que votre pharmacien puisse imprimer des étiquettes dans la langue de votre choix, alors vous pouvez également le lui demander.

## **Suivez les instructions :**

- Prenez vos médicaments en suivant exactement les instructions de vos fournisseurs de soins de santé. Assurez-vous de comprendre comment, quand et pendant combien de temps vous devez prendre ces médicaments.

## **Demandez avant de prendre un médicament en vente libre ou un produit de santé sans ordonnance :**

- Les médicaments et suppléments en vente libre peuvent avoir des interactions avec vos médicaments sur ordonnance ou contenir des substances qui pourraient causer d'autres problèmes. Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien avant de prendre un nouveau médicament ou supplément en vente libre.

## **Dressez une liste :**

- Dressez une liste de tous les médicaments que vous prenez. Incluez leurs noms, leurs doses et la fréquence à laquelle vous les prenez. Incluez tous les médicaments, les vitamines, les suppléments et les produits de santé parallèles en vente libre. Assurez-vous de mettre cette liste à jour lors de chaque changement et partagez-la avec tous vos fournisseurs de soins de santé et aidants. Apportez votre liste de médicaments à jour ou vos médicaments lors de vos rendez-vous. Cela permet à vos fournisseurs de soins de santé de savoir exactement ce que vous prenez.

## **Posez des questions :**

Posez les questions suivantes à votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien concernant tout médicament qu'il vous suggère de prendre :

- Est-ce qu'il agira sans danger avec les autres médicaments que je prends?
- Quel est le but de ce médicament?
- Quand et comment devrais-je prendre ce nouveau médicament?
- Que devrais-je faire si j'oublie de prendre une dose?
- Quels sont les effets secondaires ou les signes précurseurs auxquels je devrais faire attention?

## **CHOSSES À FAIRE ET À NE PAS FAIRE CONCERNANT LA GESTION DES MÉDICAMENTS :**

- Rapportez les médicaments expirés à votre pharmacie, qui est éliminera correctement.
- Dressez une liste de vos médicaments.
- Posez des questions.
- Faites exécuter vos ordonnances afin de ne pas manquer de médicaments.
- Utilisez un pilulier, une dosette ou un emballage-coque pour vous aider à vous rappeler quand prendre vos médicaments.
- Ne prenez pas de médicaments qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre, et posez toujours des questions concernant les médicaments en vente libre, car ils peuvent interagir avec vos médicaments prescrits.
- Ne prenez pas de médicaments expirés.
- N'arrêtez pas de prendre un médicament juste parce que vous vous sentez mieux. Avant d'arrêter de prendre un médicament, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

# CONSEILS EN MATIÈRE DE GESTION DES MÉDICAMENTS POUR LES AIDANTS



Si vous prenez soin d'un adulte plus âgé qui a besoin d'aide pour gérer ses médicaments, voici quelques conseils :

- Pour minimiser les interruptions des traitements, vous pouvez commander les ordonnances et planifier le renouvellement régulier à votre pharmacie, ou demander de vous faire livrer les médicaments.
- Attention aux interactions! Certains médicaments peuvent interagir avec d'autres médicaments, des aliments et l'alcool, et causer des effets secondaires graves. Il est important de partager la liste complète des médicaments de la personne dont vous vous occupez avec tous ses fournisseurs de soins de santé.
- Faites attention aux interactions. Si vous observez des changements dans la façon dont la personne vous vous occupez se sent, pense ou se comporte, dites-le immédiatement au médecin prescripteur ou au pharmacien. Les effets secondaires peuvent être un signe de réaction grave à un médicament ou à une combinaison de médicaments, et ils ne devraient pas être ignorés.
- Assurez-vous que personne d'autre ne prend le médicament du (de la) membre de votre famille. Tous les médicaments devraient être rangés en lieu sûr et gardés hors de portée des enfants et d'adultes plus âgés qui ont des problèmes de mémoire graves.
- En plus de garder tous les médicaments en lieu sûr, vérifiez également si certains d'entre eux ont besoin d'être réfrigérés.
- Posez des questions. Le pharmacien ou le fournisseur de soins de santé de votre proche peut fournir d'autres conseils utiles sur la gestion des médicaments pour des adultes plus âgés.



# RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE

---

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- La prévention des chutes à la maison
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment reconnaître et gérer le délire
- Gestion de la constipation
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Mauvais traitements envers les aînés
- Gestion du stress chez les aidants

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à **[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)** pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.



Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Affaires des personnes âgées a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.