

Gérez vos médicaments



Avancez de pied ferme

Qu'ils soient sous ordonnance, achetés en vente libre, qu'il s'agisse de vitamines, de suppléments, de produits naturels ou de crèmes, les médicaments peuvent aider les adultes âgés à améliorer ou à maintenir leur santé.

À mesure que vous vieillissez, la façon dont les médicaments agissent sur vous changera. Certains médicaments peuvent augmenter vos risques de faire des chutes.

Voici quelques conseils pour gérer vos médicaments qui vous aideront à rester autonome et à prévenir les chutes.

Prenez les médicaments comme prescrits

- Assurez-vous de prendre la bonne dose du bon médicament, au bon moment. Si vous avez de la difficulté à vous souvenir de les prendre, songez à utiliser un contenant de type « dosette » ou un emballage-coque. Votre pharmacien peut vous aider.
- Ne cessez pas de prendre vos médicaments ou évitez d'en ajouter des nouveaux, ou d'ajouter des vitamines ou des suppléments à votre routine sans consulter votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien.
- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé ou pharmacien si vous avez des problèmes à avaler vos médicaments, à ouvrir vos contenants de médicaments ou à lire les étiquettes.

R: 2017-02

Rangez vos médicaments

- Rangez vos médicaments dans un endroit sec et frais auquel les autres personnes et les animaux n'ont pas accès.
- Ne rangez pas les médicaments dans la salle de bain ni sur la cuisinière.
- Rangez les médicaments dans le réfrigérateur seulement si on vous indique de le faire.

Connaissez vos médicaments

- Utilisez une pharmacie pour faire le suivi de tous vos médicaments et prévenir toute interaction avec d'autres médicaments.
- Revoyez tous vos médicaments avec votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien tous les 6 à 12 mois.
- Demandez à votre pharmacien d'imprimer deux copies de votre liste complète de médicaments. Gardez une copie dans votre portefeuille et une autre sur le réfrigérateur en cas d'urgence.

Faites le ménage

- Les médicaments sont des déchets dangereux. Ne les jetez pas dans la toilette. Ne les jetez pas aux poubelles. Aidez à prévenir les empoisonnements, l'abus et le mésusage tout en protégeant l'environnement.
- Rapportez tout médicament inutilisé, non voulu ou expiré à votre pharmacie locale ou au bureau de votre municipalité pour qu'il soit éliminé de façon sécuritaire.
- Ne partagez pas vos médicaments. Partager des médicaments sous ordonnance peut être dangereux et est illégal.
- Jetez toute cannabis thérapeutique inutilisée; mélangez-la à de l'eau et à de la litière pour chat pour masquer l'odeur, puis jetez-la dans votre poubelle.



Posez des questions

Voici des questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien :

- Quel est le nom du médicament?
- Pourquoi dois-je prendre ce médicament?
- Quand et comment dois-je prendre ce médicament?
- Pendant combien de temps dois-je prendre ce médicament?
- Quels sont les effets secondaires possibles et que dois-je faire si j'en ressens?
- Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose?
- Est-ce que ce médicament interagit avec d'autres médicaments que je prends?
- Devrais-je éviter des aliments ou des boissons (y compris l'alcool) pendant que je prends ce médicament?
- Est-ce que je peux conduire pendant que je prends ce médicament?
- Est-ce que ce médicament peut augmenter mes risques de faire des chutes?
- Si je prends des analgésiques sous ordonnance, quels sont les risques potentiels?

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!

Pour obtenir plus de renseignements sur la sécurité des médicaments et d'autres conseils sur la prévention des chutes, téléphonez à :

Avancez de pied ferme Sudbury Manitoulin
705.674.4330 ou 1.855.674.4330 sans frais, ou
avancezdepiedferme@phsd.ca.



Sudbury et districts

Ontario 



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS