

5 Pour une bonne conservation de vos médicaments

- ▶ Vérifiez régulièrement les dates de péremption des médicaments et éliminez les périmés au minimum une fois par an.
- ▶ Conservez au réfrigérateur les vaccins et suppositoires.
- ▶ Placez votre armoire à pharmacie en hauteur, à l'abri de la chaleur et de l'humidité (idéalement, hors de la salle de bain).

6 Mes médicaments génériques

Vous avez des **médicaments génériques** dans votre armoire et vous ne savez plus à quel médicament d'origine ils correspondent, le moteur de recherche des médicaments génériques peut vous répondre :

<http://www.biogaran.fr/kelmed/moteur>

En cas d'urgence



Vous pouvez afficher les numéros de **téléphone utiles** sur la porte, à l'intérieur de l'armoire, c'est le moyen le plus sûr de les avoir rapidement en cas de besoin!

- Votre médecin traitant
- Votre pharmacien
- SOS médecins
- Pompiers
- SAMU
- Centre antipoison
- Compagnie d'ambulances
- Hôpital le plus proche
- Police secours

En cas de moindre doute sur un médicament, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou téléphonez au 15 (un médecin répondra à vos questions 24h/24).

Cette plaquette a été réalisée par la Pharmacie à Usage Intérieure de l'hôpital J, Dupuytren.



Les six conseils pour ranger et éliminer les médicaments de mon armoire à pharmacie



Vous venez de sortir de l'hôpital. Votre nouvelle ordonnance est différente (un peu... ou beaucoup!) de l'ancienne ordonnance de votre médecin traitant.

Comment faire pour ne pas confondre vos anciens médicaments avec les nouveaux ?

Voici quelques conseils pour bien organiser et utiliser votre armoire à pharmacie.

1 Certains médicaments de votre armoire sont à éliminer !

Faites le tri!

A votre sortie de l'hôpital, retirez de votre armoire :

Vos anciens médicaments, lorsque votre médecin a modifié votre traitement,

► **Les antibiotiques**, car ils sont prescrits pour une infection donnée à un moment précis. Ne les reprenez pas en automédication même si vous ressentez les mêmes symptômes,

► **Tous les médicaments périmés**,

► **Tous les collyres et flacons entamés**.

2 Que faire des médicaments à éliminer ?

► **Apportez les à votre pharmacien**, quel que soit leur état !

► **NE LES JETEZ PAS**, ni à la poubelle ni dans les toilettes

3 Le bon rangement des médicaments de votre armoire

Rangez votre armoire par type de produits et avec des boîtes, par exemple:

► Une étagère pour les traitements quotidiens

► **votre traitement quotidien** dans une boîte à votre nom

► puis une boîte pour le traitement de chaque personne de votre famille.

► Une étagère avec une boîte pour les **pansements et accessoires**

► Une étagère pour **les médicaments sans ordonnance**, groupés dans des boîtes par indications : douleur, troubles digestifs, coups...

► Conservez les médicaments dans leur emballage d'origine avec leur notice jusqu'à épuisement de leur contenu.

► Attention aux médicaments qui ont le même nom mais pas le même dosage, ne les confondez pas!

► Rangez tous vos nouveaux médicaments ensemble,

► Reportez-vous régulièrement à votre prescription et au plan de prise qui vous a été expliqué afin de ne pas vous tromper.

4 Que peut contenir votre armoire à pharmacie ?

En plus de votre traitement actuel quotidien

il est recommandé d'avoir des médicaments **d'usage courant**, par exemple pour lutter contre :

Douleur et fièvre
Nausées-vomissements
Diarrhées
Digestion difficile
Toux-maux de gorge
Coups : pommade à l'arnica
Pommade contre les brûlures superficielles ou les coups de soleil
Dosettes pour rinçage des yeux
Antiseptique liquide

► Une « trousse de secours »

Des pansements et compresses
Un rouleau de sparadrap
2 bandes extensibles
Un thermomètre médical électronique avec pile
Une paire de ciseaux
Une pince à épiler
Une pompe à venin

