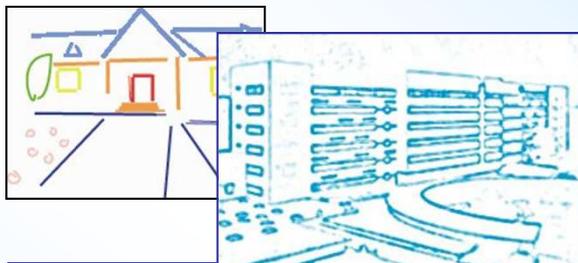


Mieux prendre ses médicaments lorsque l'on est âgé

D HUCHON BÉCEL
Pharmacien
Hôpital Joffre Dupuytren

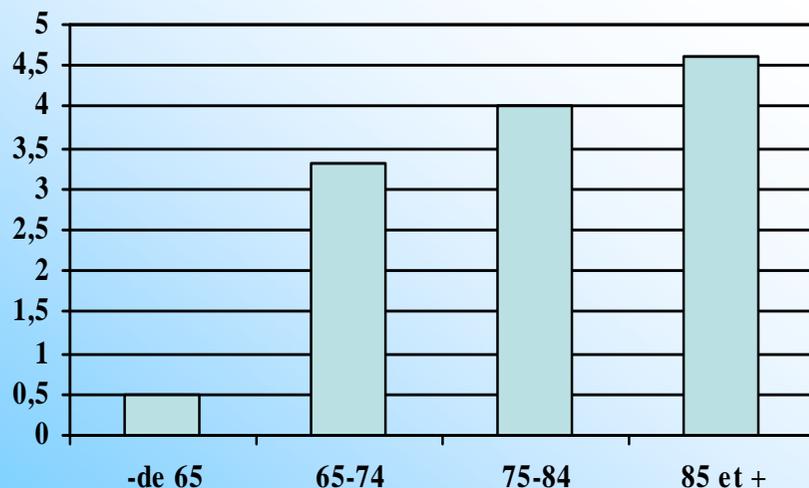


Pourquoi la personne âgée est elle vulnérable aux médicaments

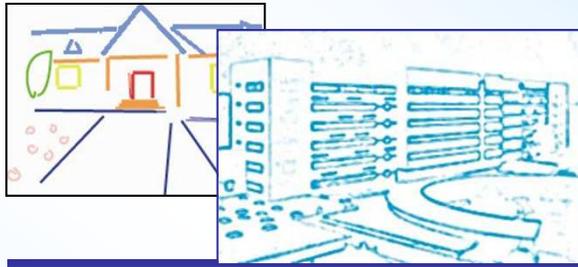
Les personnes âgées peuvent avoir plusieurs maladies associées



Il arrive que les personnes âgées aient beaucoup de médicaments à prendre



- ❖ **En moyenne**
- ❖ les 65-74 ans consomment 3,3 médicaments différents par jour
- ❖ les 75-84 ans consomment 4 médicaments différents par jour
- ❖ les 85 et plus consomment 4,6 médicaments différents par jour



Pourquoi la personne âgée est elle vulnérable aux médicaments ?

- Quelles sont les conséquences du vieillissement sur l'action des médicaments?
 - ❖ Les personnes âgées ont des fonctions physiologiques modifiées

L'estomac et intestin

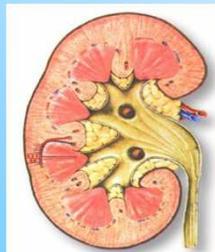
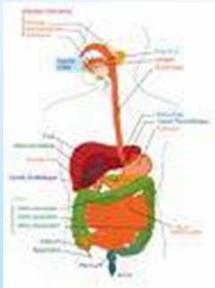
- » La modification de l'acidité gastrique perturbe la digestion
- » Le transit intestinal peut être diminué

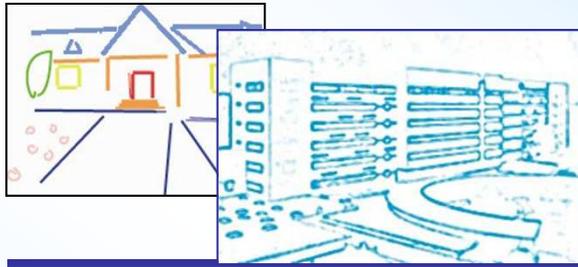
Le rein

- » les médicaments s'éliminent plus lentement
- » Alors ils s'accumulent dans l'organisme
- » le rein joue moins bien son rôle d'épuration et il faut adapter la posologie pour éviter une trop forte concentration de médicament

La dénutrition peut entraîner un surdosage, il faut manger régulièrement

La maigreur (perte de muscle) ou l'obésité modifient le métabolisme des médicaments notamment pour les somnifères



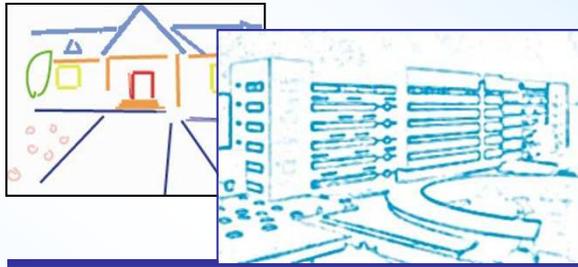


Bien prendre ses médicaments c'est être bien informé

- Il faut instaurer un vrai dialogue avec votre médecin, votre pharmacien ou l'infirmière

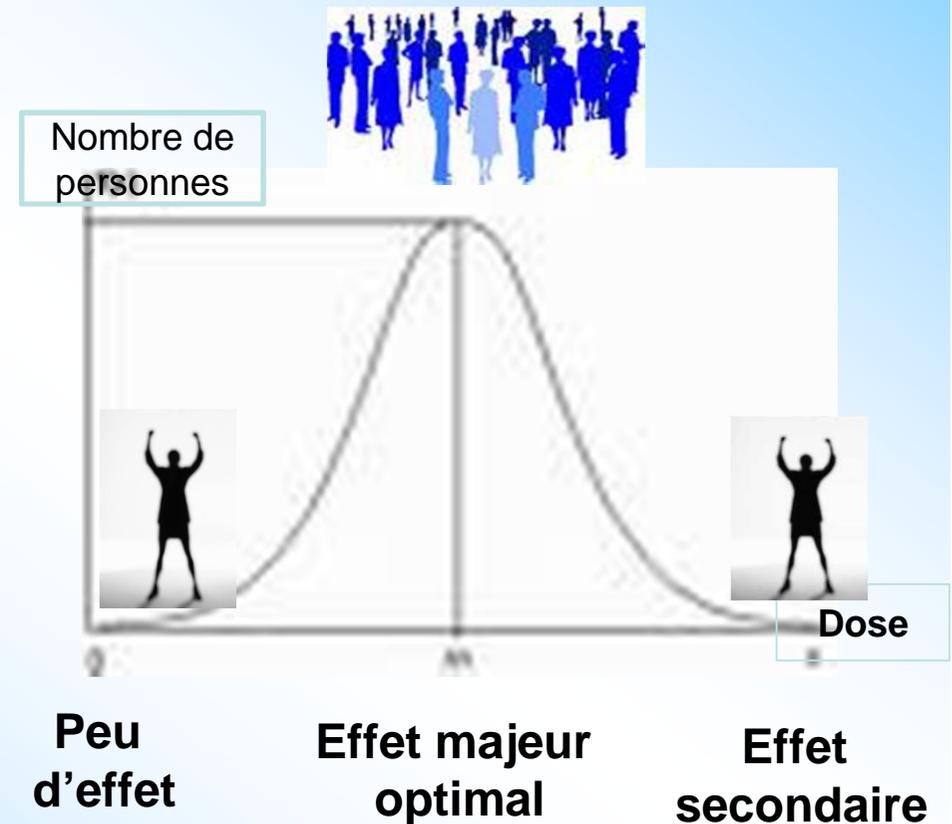
- Il est important de bien connaître ses médicaments,
 - ❖ de les noter sur une feuille que l'on porte sur soi,
 - ❖ d'en connaître le nom et de savoir à quoi ils servent
 - ❖ De connaître leur nom chimique
 - ❖ De lire les informations contenues et la notice
 - ❖ De comprendre les informations sur la boîte (voir document „sur le site)

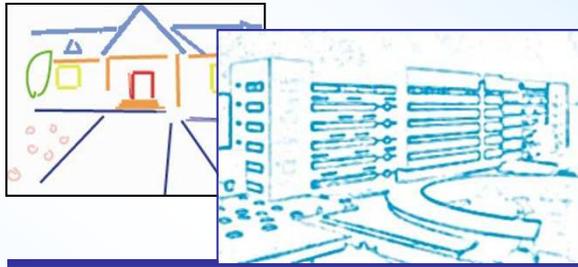
- Il faut limiter au maximum les médicaments pris de sa propre initiative
- Il faut limiter les boissons alcooliques: Sur 100 médicaments courants prescrits chez la personne âgée, plus de la moitié interagissent avec l'alcool



L'effet optimal Les effets secondaires

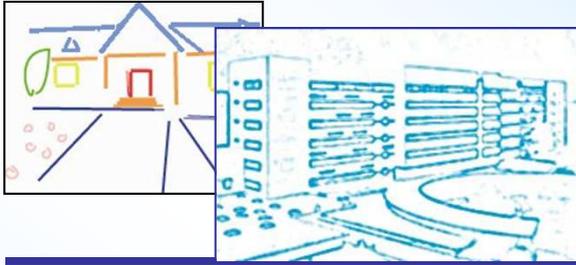
- Un médicament a un effet majeur, celui qui est recherché pour traiter votre maladie
- Cet effet est optimal pour la majorité de la population générale
- Cet effet optimal permet de calculer la bonne dose: la posologie habituelle
 - ❖ La posologie est donc calculée pour le plus grand nombre
 - ❖ Mais certaines personnes sont plus réceptives et peuvent avoir des effets secondaires,





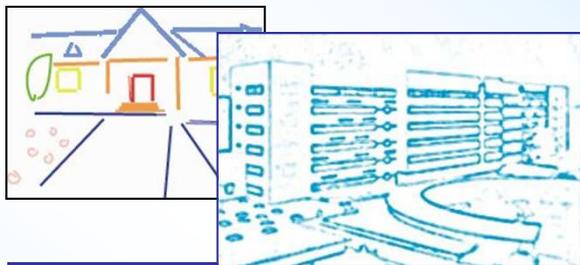
L'observance

- Prendre correctement ses médicaments c'est l'observance médicamenteuse
- **L'observance médicamenteuse, c'est observer la prescription**
 - ❖ Bien suivre la prescription des médicaments
 - ❖ Bien suivre aussi les conseils et la planification des soins.
 - ❖ Prévenir le médecin des traitements non suivis
 - ❖ Prendre les médicaments à la bonne dose conforme à la prescription médicale .
- **Mais aussi : Bien s'observer soi même pour détecter l' effet optimal et les éventuels effets secondaires**
 - Bien décrire ces effets en mentionnant
 - le nom du médicament que vous pensez responsable
 - La dose prise, mal prise ou trop prise
- Mais l'efficacité ou l'action du médicament peut également changer au cours du traitement, alors il faut en parler avec les professionnels de santé



Dès que quelque chose change

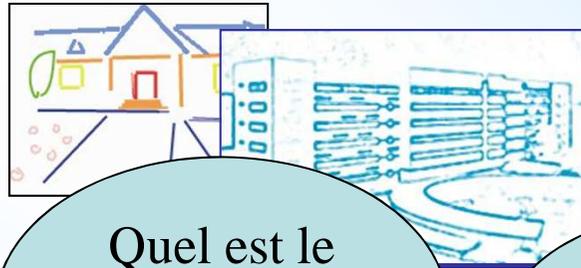
- **L'effet du médicament peut parfois être modifié (diminué ou augmenté) à cause**
 - **d'un changement dans votre vie**
 - ❖ Une maladie aiguë (infection, déshydratation...)
 - ❖ Un évènement de la vie (déménagement, séparation, deuil...)
 - ❖ Vous mangez moins, vous perdez du poids
 - ❖ Il fait très chaud ou très froid
 - **D'un changement dans la vie du médicament**
 - ❖ Ajout d'un nouveau médicament
 - ❖ Modification d'une dose
 - ❖ Un médicament que vous prenez de votre propre initiative
- SIGNALEZ-LE A VOTRE MEDECIN OU A VOTRE PHARMACIEN**
- ❖ VOTRE TRAITEMENT EST PEUT-ETRE A REVOIR**



Les symptômes à signaler

- des sensations de malaise
- de la somnolence
- des vertiges
- vous êtes tombé(e)
- une fatigue intense, inhabituelle
- des troubles digestifs
 - nausées
 - vomissements
 - constipation
 - perte d'appétit
 - selles rouges ou noires
 - amaigrissement

Les bonnes questions à poser à votre médecin



Quel est le nom de ce médicament ?

Pourquoi dois je le prendre ?

Ce médicament va-t-il modifier l'effet des autres médicaments que je prends ?
Mentionnez tous les médicaments que vous prenez

Y a-t-il des effets secondaires ?
Lesquels dois-je signaler ?

Y a-t-il d'autres moyens que les médicaments ?

Dois je faire renouveler ce médicament ?

Dois je vous revoir pendant que je prends ce médicaments ?



Les bonnes questions à poser à votre pharmacien



Que dois je faire si j'oublie une dose?

Quand dois-je le prendre?

Puis-je avoir toujours le même générique?

Pendant combien de temps dois je prendre ce médicament?

A quelle fréquence dois-je prendre ce médicament?

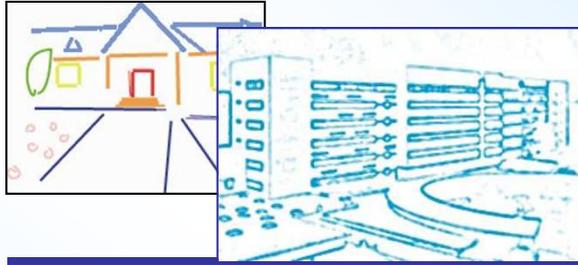
Où dois-je ranger le contenant?

Puis-je conduire, faire de l'exercice voyager ?

Dois-je éviter certains aliments ou boissons ?

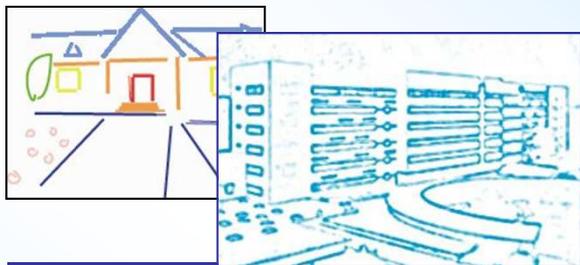
Y a-t-il autre chose que je devrais savoir ?





Médicaments et canicule

- La canicule entraîne une augmentation de la température interne et une déshydratation.
- Il faut se rafraîchir, s'aérer etboire mais sans excès
- Faire la liste de tous les médicaments en cours et voir avec le médecin si certains doivent être arrêtés
- Ne prendre aucun nouveau médicament sans avis médical et aucun médicament de votre propre initiative
- Si vous devez voyager en voiture, la température à l'intérieur de la voiture peut aller jusqu'à 50 ° C, mettre les médicaments dans une glacière



- Ne restez pas seul(e) avec vos médicaments
- Osez en parler
- Parlons en