

### 000Votre ordonnance de sortie

Une ordonnance vous sera remise lors de votre sortie pour votre retour à domicile. Prévoyez de demander à un proche d'aller chercher les médicaments dans votre pharmacie d'officine.

Dans certains cas particuliers, un dépannage peut vous être proposé pour les heures qui suivent votre sortie.

Si vous le souhaitez, vous pouvez demander un apprentissage pour vous aider à mieux prendre vos médicaments une fois chez vous.

Chez vous, il est recommandé d'instaurer un vrai dialogue avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière et bien connaître vos médicaments

### Trois informations à retenir sur les médicaments que vous prenez

#### 1) Savoir le nom du médicament :

Celui qui est inscrit en gros sur la boîte

#### 2) Savoir le nom de la substance active :

A l'heure de la promotion des génériques, il faut retenir aussi le nom chimique de la substance active du médicament

Il est indiqué dans la notice au dernier chapitre :

- « Informations supplémentaires »
- « Que contient ... »
- « La substance active est ... »



*Exemple : Ainsi il vaut mieux retenir Zopiclone que Imovane car si vous prenez le soir un comprimé d'Imovane (dont la substance est Zopiclone) et, en plus, par erreur, un comprimé de générique Zopiclone, vous dormirez deux fois plus, la nuit et vous pourrez être endormi ou somnolent tout le jour d'après*

### 3) Savoir à quoi sert le médicament :

Le demander au médecin ou au pharmacien ou le lire dans la notice de la boîte dans le chapitre « qu'est-ce que ... »

- Lire toutes les informations contenues dans la notice
- Ne pas arrêter le traitement de soi-même, même après avoir lu la notice !
- Limiter les médicaments pris de sa propre initiative.
- Limiter les boissons alcoolisées

Sur 100 médicaments courants prescrits chez la personne âgée, plus de la moitié interagissent avec l'alcool et entraînent somnolence ou malaise.

### Quatre bons plans pour bien prendre ses médicaments

#### 1) S'organiser pour ne pas oublier :

Il faut prendre de bonnes habitudes de prise de médicaments et les respecter tous les jours

- Prendre ses médicaments régulièrement par rapport aux repas
- Pour ne pas oublier, se faire aider en faisant sonner la montre, le téléphone ou le radioreveil
- En cas d'oubli, ne pas systématiquement reprendre une double dose
- Prendre double dose ne rend pas plus efficace

#### 2) Faire un plan de prise :

Pour bien prendre les médicaments il est recommandé de faire une feuille affichée avec les médicaments prescrits, le nombre de prises et les horaires de prise, on l'appelle un plan de prise

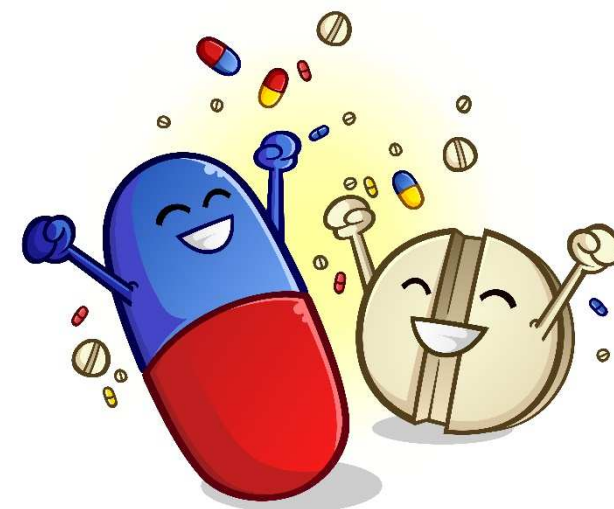
### Vous pouvez utiliser le plan de prise au verso !

#### 3) Se faire aider par un proche ou un professionnel de santé (pharmacien ou infirmière). Demandez-lui de compléter le plan de prise avec les noms des médicaments délivrés.

#### 4) Utiliser un pilulier :

Pour ne rien oublier, il existe des piluliers simples journaliers ou hebdomadaires discrets, facilement manipulables

# Bien prendre vos médicaments à votre retour à domicile



Nom ..... Prénom ..... Date .../.../..... Se référer à votre ordonnance de sortie établie par le Docteur .....

## Le Plan de prise journalier de vos médicaments

| <b>Nom chimique de la substance active et son dosage</b><br><br><i>A remplir par le service</i> | <b>Nom du médicament et son dosage*</b><br><br>Le nom sur la boîte<br><br> | <b>Si nécessaire, dessiner ici le médicament</b><br> | <b>Matin</b><br><br>Au petit déjeuner<br> | <b>Midi</b><br><br>Au déjeuner<br> | <b>Soir</b><br><br>Au dîner<br> | <b>Coucher</b><br><br>Avant de se mettre au lit<br> |
|---|---|---|--|---|--|--|
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |
|   |   |   |  |   |  |  |

\*Faire remplir par votre pharmacien ou votre infirmière en fonction de l'ordonnance de votre médecin

En cas de difficultés, n'hésitez pas à contacter l'infirmière du service de l'hôpital :

DUPUYTREN

au 01 69 83 ....

CLEMENCEAU

au 01 69 23 ....