

# **MIEUX PRENDRE SES MÉDICAMENTS LORSQUE L'ON EST ÂGÉ**

**Docteur Patrick LEGLISE**

**Pharmacien gérant Chef de service**

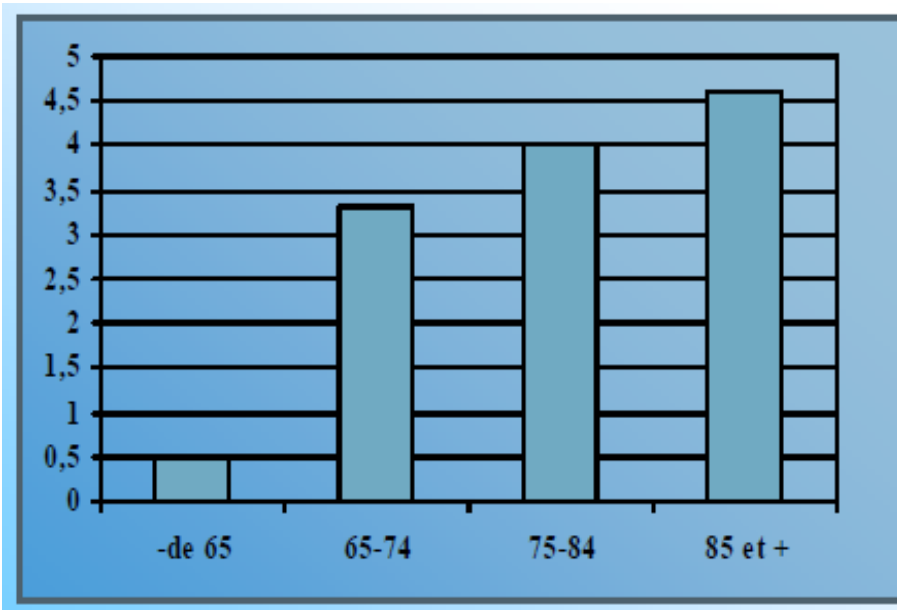
**PUI ESSONNE**

## POURQUOI LA PERSONNE AGÉE 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 ans et plus consomment 4,6 médicaments différents par jour

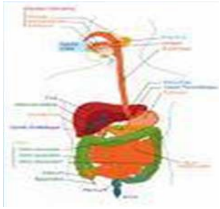
## POURQUOI LA PERSONNE AGÉE EST-ELLE VULNÉRABLE AUX MÉDICAMENTS ?

### ➤ Quelles sont les conséquences du vieillissement sur l'action des médicaments ?

#### ❖ Les personnes âgées ont des fonctions physiologiques modifiées

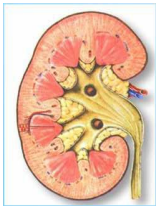
##### L'estomac et intestin

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



##### 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.



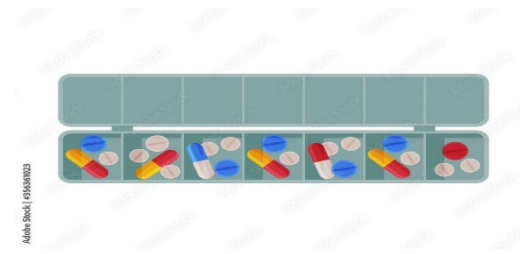
##### La dénutrition

- Elle 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.

- 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 (molécule ou principe actif) ;
  - ❖ 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 alcoolisées : Sur 100 médicaments courants prescrits chez la personne âgée, plus de la moitié interagissent avec l'alcool.

# LES BONS PLANS POUR BIEN PRENDRE SES MÉDICAMENTS

- **S'organiser pour ne pas oublier**
- ❖ Se donner des repères ;
- ❖ Ranger les médicaments du jour au même endroit ;
- ❖ Avoir une régularité de prise au moment des repas ;
- ❖ Programmer sa montre ou le radioréveil pour les heures de prise ;
- ❖ Utiliser un pilulier journalier ou hebdomadaire ;
- ❖ Vous faire aider pour le remplir.



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

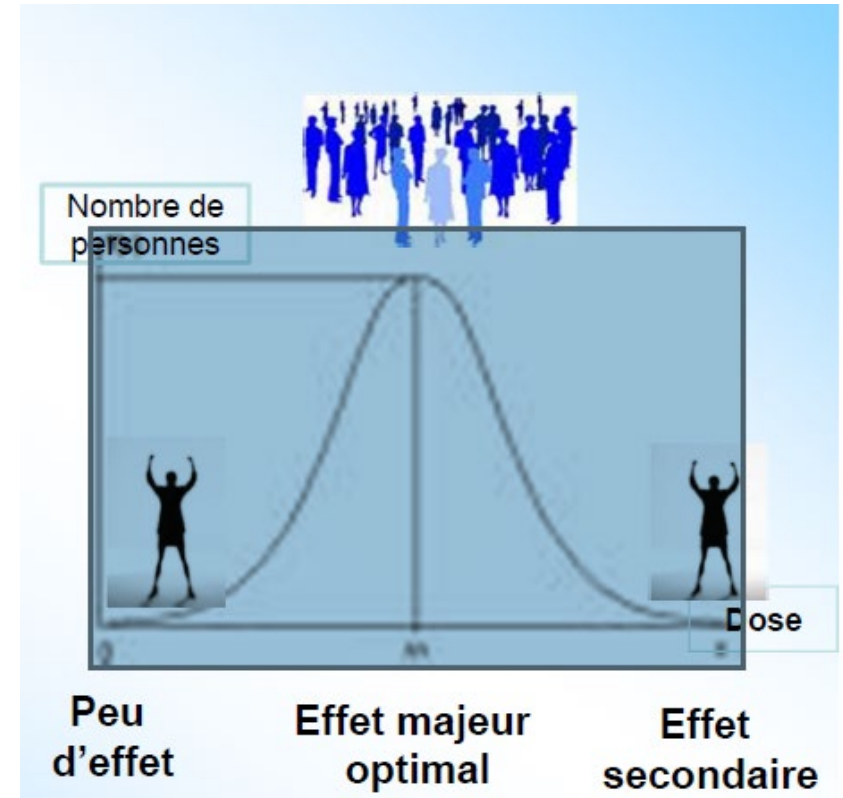
Le Plan de prise journalier de vos médicaments						
Nom chimique de la substance active et son dosage <i>A remplir par le service</i>	Nom du médicament et son dosage* Le nom sur la boîte	Si nécessaire, dessiner ici le médicament	Matin Au petit déjeuner	Midi Au déjeuner	Soir Au dîner	Coucher Avant de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

\*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 .....

- Faire une feuille affichée avec les médicaments prescrits, le nombre de prises, les horaires de prise ;
- Vous pouvez utiliser la feuille trouvée sur le site Pharmacie de Dupuytren ;  
(lien : [Bien prendre vos médicaments à votre retour de domicile](#)).

## 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 À VOTRE MÉDECIN OU À VOTRE PHARMACIEN***

**❖ VOTRE TRAITEMENT EST PEUT-ÊTRE À 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

Y a-t-il des effets secondaires ?

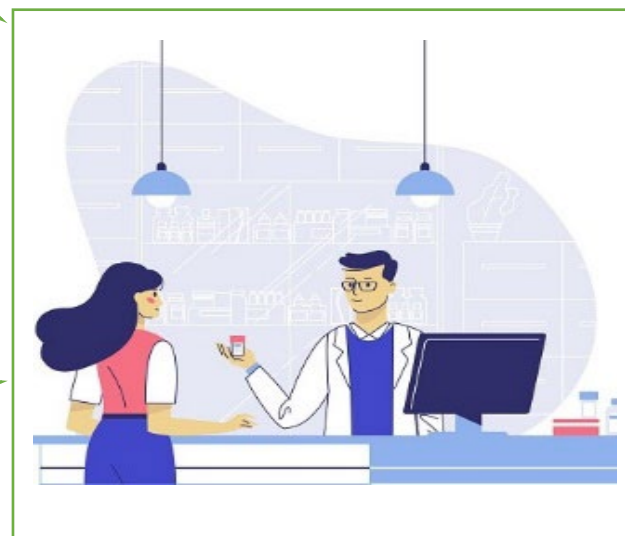
Lesquels dois-je signaler ?

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

Dois-je vous revoir pendant que je prends ce médicament ?

Y a-t-il un suivi biologique (prises de sang) à faire ?

Dois-je faire renouveler ce médicament ?



## LES BONNES QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN

Que dois-je faire si j'oublie une dose ?

Quand dois-je le prendre ?

Puis-je avoir toujours le même

Comment et où dois-je conserver le médicament ?

Pendant combien de temps dois-je prendre ce médicament ?

A quelle fréquence dois-je prendre ce médicament ?

Où dois-je ranger le contenant ?

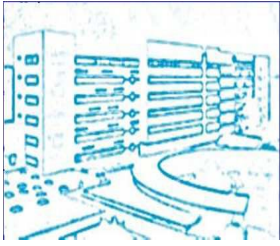
Puis-je conduire, faire de l'exercice, voyager ?

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

Dois-je éviter certains aliments ou boissons ?



- La canicule entraîne une augmentation de la température interne et une déshydratation ;
- Il faut se rafraîchir, s'aérer et ... boire 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**