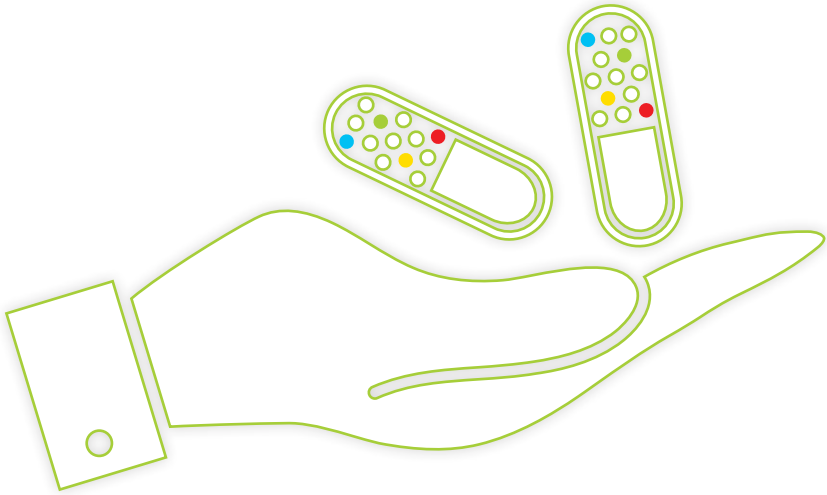
PSST!

Programme de soins et santé pour tous



Bien prendre ses MÉDICAMENTS

Trucs et conseils pour faire bon usage de vos médicaments

familiprix

Trucs et conseils pour faire bon usage de vos médicaments

Que ce soit pour soulager un mal de tête qui nous tenaille, pour traiter la fièvre de notre petit dernier, ou encore pour contrôler l'hypertension, les médicaments font partie de notre quotidien et sont essentiels à notre santé et à celle de nos proches !

Leur usage n'est pas banal, c'est pourquoi il est important de savoir comment les utiliser, les administrer et les conserver. Vous trouverez dans ce guide des conseils et des trucs pertinents concernant les enfants, les adultes ainsi que les personnes âgées. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé si vous ne trouvez pas réponse à vos questions, il saura vous aider.

Table des MATIÈRES

Usage des médicaments : quelques notions de base 4

L'ABC de la conservation des médicaments 8

Administration des médicaments chez les petits 11

Quand le médicament a mauvais goût 16

Est-ce si important de prendre les antibiotiques à l'heure juste ? 18

Comment faire pour se rappeler de prendre ses médicaments ? 20

Voyage et médicaments : comment ne pas manquer le bateau ? 23

Usage des médicaments : QUELQUES NOTIONS DE BASE

Que vous consommiez des médicaments de façon régulière ou occasionnelle, il n'est pas toujours évident de choisir ceux qui sont bons pour vous. Cette section vous suggère quelques astuces afin d'avoir tout en main et d'aider vos professionnels de la santé à vous guider vers le meilleur choix possible.

Prenez l'habitude de toujours avoir sur vous une liste à jour de vos médicaments, prescrits ou non, et des produits de santé naturels que vous consommez.

» Demandez à votre pharmacien de vous imprimer votre liste de médicaments. Pensez à lui rappeler de la rafraîchir lors d'une modification de traitement. Conservez-la dans votre portefeuille, elle pourra vous épargner du temps et des ennuis :

- En cas d'urgence médicale, elle simplifiera le travail des intervenants.
- Lors d'une visite chez un professionnel de la santé, que ce soit votre médecin, votre dentiste ou un pharmacien n'ayant pas accès à votre dossier, elle facilitera l'analyse de ce dernier.

Choisissez-vous une pharmacie qui deviendra votre pharmacie habituelle.

Fréquenter toujours la même pharmacie pour acheter des médicaments sous ordonnance, en vente libre ou des produits de santé naturels est une bonne habitude à adopter. Les médicaments représentent un domaine complexe et il est primordial que votre pharmacien dispose de toutes les informations nécessaires afin qu'il puisse confirmer la sécurité d'un médicament pour vous. Si vous avez absolument besoin de médicaments et que vous êtes en voyage ou que votre pharmacie est fermée, vous pouvez exceptionnellement aller dans une autre pharmacie. Par contre, sachez que les systèmes informatiques des pharmacies ne sont pas tous reliés entre eux, par conséquent, les informations se trouvant dans une pharmacie ne se retrouvent pas nécessairement dans une autre. Être fidèle à votre pharmacie est un atout précieux pour votre santé !

Validez toujours votre choix avec votre pharmacien avant d'acheter un médicament en vente libre.

Bien qu'ils ne nécessitent pas l'ordonnance d'un médecin, les médicaments en vente libre ne conviennent pas à tous ! De graves effets indésirables et interactions peuvent survenir si un produit est choisi au hasard. Prendre le temps de vous renseigner avant d'acheter peut vous éviter bien des désagréments. De plus, plusieurs médicaments en vente libre contiennent les mêmes ingrédients et leur combinaison peut augmenter les risques d'intoxication. Par exemple, plusieurs produits contre le rhume se présentent en comprimé, en sirop ou en boisson chaude. Attention ! Ils contiennent tous les mêmes ingrédients.

Ne consommez pas de produits de santé naturels avant d'avoir consulté votre professionnel de la santé.

Bien que le mot *naturel* semble avoir une connotation positive pour la santé, les produits de santé naturels ne sont pas exempts d'effets indésirables ou d'interactions potentielles avec les médicaments. Soyez toujours aussi prudent dans l'achat d'un produit de santé naturel que dans celui d'un médicament. Avant d'en consommer, vérifiez avec votre professionnel de la santé si le produit sélectionné convient à votre condition.

Ne jamais prendre un médicament ou un produit de santé naturel à la suite du conseil d'un membre de votre famille, d'un ami ou d'un collègue de travail.

Si un médicament est adéquat pour une personne, cela n'implique pas nécessairement qu'il l'est pour une autre ! Par conséquent, même si votre meilleur ami ne jure que par le nouveau médicament que son médecin lui a prescrit pour soulager ses migraines, cela ne veut pas dire qu'il est bon pour vous. En effet, plusieurs facteurs sont à considérer, dont les symptômes, les autres problèmes de santé et les médicaments consommés. Seul votre professionnel de la santé est en mesure de faire l'analyse pour vous et de vous conseiller le produit le plus adapté à vos besoins et à votre état de santé.

L'ABC de la

CONSERVATION DES MÉDICAMENTS

Les médicaments sont des produits qui doivent être conservés adéquatement afin de garantir leur efficacité et leur stabilité. Bien souvent, le premier réflexe lorsqu'on revient de la pharmacie est de ranger les médicaments dans l'armoire de la salle de bain. Bien que, traditionnellement, les armoires à pharmacie s'y retrouvent, les écarts de température et l'humidité dans une salle de bain peuvent dégrader les médicaments et diminuer leur efficacité. Il est donc préférable de conserver les médicaments **entre 15 et 25 °C, dans un endroit frais et sec, et à l'abri de la lumière**, sauf si avis contraire de votre professionnel de la santé.

Il est primordial de toujours garder les médicaments **hors de la portée des enfants**. Les tablettes des garde-robes ou celles du haut des armoires de cuisine, qui ne sont pas situées directement au-dessus d'une source de chaleur, sont des endroits appropriés.

De plus, vous devriez toujours **conserver vos médicaments dans leur emballage d'origine**. Vous serez ainsi en mesure de savoir comment le médicament doit être utilisé, quelle est sa date de péremption et pour quel problème il vous a été prescrit. Pour les mêmes raisons, **ne mélangez jamais plusieurs médicaments dans un même contenant**. Finalement, vous ne devez pas consommer un médicament qui semble

Les médicaments détestent les écarts de température!

Il faut éviter d'entreposer les médicaments dans la voiture, en été comme en hiver. Respectez toujours les directives de conservation inscrites sur l'emballage ou transmises par votre professionnel de la santé. Les médicaments qui demandent d'être réfrigérés doivent l'être, et ceux qui doivent rester à température ambiante ne peuvent se retrouver au réfrigérateur!

avoir changé d'apparence. Si votre médicament semble différent (par exemple, par son odeur ou sa couleur), ne le prenez surtout pas sans en parler à votre professionnel de la santé.

Il faut faire le ménage!

L'expression « faire le ménage du printemps » ne s'applique pas seulement à notre maison, mais à nos médicaments également. Au moins une fois par année, prenez le temps de vérifier leur date de péremption. Vous allez ainsi éliminer de votre pharmacie les médicaments périmés. Finalement, faire le ménage évite de conserver des médicaments que vous n'utilisez plus, vous empêchant ainsi de les prendre par inadvertance.

Rappelez-vous qu'il ne faut jamais jeter de médicaments dans la toilette, l'évier ou les poubelles. Cette façon de faire pourrait contaminer l'environnement. Rapportez-les plutôt à la pharmacie afin qu'ils soient détruits de façon sécuritaire.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Tous les médicaments ont une date de péremption et celle-ci varie en fonction de différents critères.

La date de péremption représente la période jusqu'à laquelle le fabricant garantit l'efficacité et la sécurité du produit. Pour les médicaments en vente libre, recherchez cette date directement sur la boîte. Pour ceux sous ordonnance, fiez-vous à la date inscrite sur l'étiquette de la pharmacie. Par contre, attention, il peut avoir des exceptions à la règle ! Par exemple, les gouttes pour les yeux devraient être conservées un maximum de 30 jours après leur ouverture. Si vous êtes incertain, demandez à votre professionnel de la santé de vous confirmer la bonne date limite d'utilisation.

Administration des MÉDICAMENTS CHEZ LES PETITS

Que ce soit pour la fièvre, le rhume, une infection ou une maladie chronique, les tout-petits peuvent avoir besoin de médication. Les étapes suivantes vous permettront de leur administrer un traitement à la fois efficace et sécuritaire :

1. Donner le bon médicament.

Plusieurs médicaments pour les enfants sont offerts en vente libre. Ils se présentent sous différentes formes (liquide, comprimé à mâcher, suppositoire, etc.). Avant d'arrêter votre choix, prenez le temps de vérifier avec un professionnel de la santé si le médicament est approprié pour votre enfant selon ses symptômes, son âge et son poids. Si vous avez déjà le médicament adéquat à la maison, pensez à vérifier la date de péremption.

NE JAMAIS DONNER UN MÉDICAMENT DESTINÉ À UN ADULTE À UN ENFANT !
Ceux-ci ne sont pas appropriés et pourraient être dangereux.

2. Donner la bonne dose.

Les médicaments en vente libre ont souvent, sur leur emballage, un tableau de doses selon l'âge de l'enfant. Rappelez-vous que la majorité des doses de médicaments administrés aux enfants se calculent selon leur poids. Donc, fiez-vous plutôt au poids de votre enfant pour calculer la dose, de cette façon, celle-ci sera adaptée à lui. Demandez de l'aide à votre professionnel de la santé pour la calculer au besoin.

Lorsque vous administrez des médicaments à votre enfant, il est important de bien suivre la posologie inscrite sur l'étiquette ou l'emballage. Assurez-vous de bien comprendre le mode d'emploi avant de l'administrer. Voici quelques questions à se poser afin que le traitement soit efficace tout en limitant les effets indésirables possibles :

- Quelle dose dois-je lui donner ?
- Combien de fois par jour dois-je lui administrer ?
- À quel(s) moment(s) de la journée dois-je lui donner ?
- Comment dois-je lui donner (par la bouche, en suppositoire, en gouttes, etc.) ?
- Pendant combien de temps ?
- Comment conserver le médicament ?

3. Mesurer adéquatement la dose à donner.

Maintenant que le médicament est choisi et que la dose nécessaire est établie, vous devez la mesurer. Une seringue ou un gobelet gradués sont beaucoup plus précis que les cuillères que nous utilisons au quotidien. Assurez-vous de la précision de votre mesure, car une petite différence dans la dose peut avoir un impact important sur la réussite et la sécurité du traitement. Si vous doutez de la façon de prélever le médicament et de mesurer la dose, discutez avec votre professionnel de la santé.

Si l'étiquette en fait mention, agitez le produit avant de prélever la dose. Cela permettra une distribution uniforme du médicament dans la bouteille et ainsi une dose plus exacte.

4. Assurer la bonne collaboration de votre enfant lors de la prise de sa médication.

Convaincre un enfant de prendre un médicament peut représenter tout un défi ! L'enfant peut refuser complètement de coopérer voire, se fâcher !

Première des choses, assurez-vous que votre enfant ne soit pas trop fatigué ou affamé au moment de la prise du médicament, il sera ainsi plus réceptif.

S'il s'agit d'un nourrisson, il faut tenter de le réconforter afin qu'il se sente en confiance. Administrer ensuite le médicament à l'intérieur de sa joue, puis souffler doucement dans son visage. Ce souffle lui permettra d'avaler plus facilement.

Lorsqu'il est en âge de comprendre, il est possible d'expliquer à votre enfant pourquoi il doit collaborer et prendre son médicament. Encouragez-le et n'hésitez pas à le faire participer; faites-le choisir entre une seringue ou un gobelet, le prendre avec de l'eau ou du jus, dans de la compote ou du yogourt, etc. Il se sentira impliqué et la prise en sera facilitée. Vous pouvez aussi distraire l'enfant en attirant son attention sur un jouet ou sur la télévision. Faites semblant de donner le médicament à un toutou ou à une poupée. Lorsque son toutou prend le médicament, l'enfant peut être motivé à le prendre aussi. Cependant, rappelez-lui que consommer des médicaments n'est pas un jeu ! Surtout, félicitez-le !

Si l'enfant recrache ou s'il vomit son médicament, prenez le temps de communiquer avec votre professionnel de la santé pour qu'il évalue s'il est nécessaire ou non de lui redonner une dose.

La prochaine section de ce guide contient des trucs supplémentaires lorsque votre enfant refuse de prendre son médicament en raison de son goût.

ATTENTION !

Ne jamais faire croire à votre enfant que le médicament est un bonbon ! Votre enfant pourrait être porté à en consommer davantage ou à goûter à d'autres médicaments dans la maison et ainsi risquer de s'intoxiquer. Assurez-vous de toujours garder les médicaments dans un endroit inaccessible aux enfants et prenez le temps de lui expliquer que c'est VOUS qui devez lui donner.

5. Noter le moment de la prise.

Dans le brouhaha du quotidien, la gestion des prises de médicaments peut devenir infernale ! Combien de fois vous êtes-vous questionné à savoir si vous aviez bel et bien donné la dose à votre enfant ou bien si votre conjoint s'en était occupé ? Lorsque la médication est prise au besoin ou encore plusieurs fois par jour, il peut être difficile de se rappeler à quelle heure l'enfant a reçu son médicament et alors se demander si une nouvelle dose peut être administrée. Pour éviter la confusion, ayez à portée de la main un calendrier, un bloc-notes ou même votre téléphone intelligent afin de planifier les moments de prise et d'avoir ainsi la conscience tranquille.

Quand le médicament a MAUVAIS GOÛT

C'est bien connu, les médicaments n'ont pas tous bon goût, et ne vous méprenez pas, certains adultes sont plus difficiles que les enfants ! Heureusement, il existe des astuces pour déjouer nos papilles gustatives. En voici quelques-unes :

1. **Mélanger le médicament avec de la nourriture.**

   Les médicaments peuvent généralement être mélangés avec de la nourriture. Un peu de yogourt, de crème glacée, de compote de pommes, de sirop de chocolat, de jus ou de confiture peuvent masquer le goût du médicament. Assurez-vous cependant de n'ajouter qu'une très petite quantité de nourriture, car la totalité du mélange doit être prise afin d'avoir la dose complète du médicament.

Chez le nourrisson, il n'est pas recommandé de mettre le médicament dans son biberon de lait, puisqu'il pourrait associer le mauvais goût à son lait et refuser par la suite la prise de cet aliment essentiel.

MISES EN GARDE :

- Évitez de faire vos mélanges à l'avance, car cela pourrait diminuer l'efficacité du traitement.
- Discutez avec votre pharmacien avant de faire des mélanges, car certains médicaments sont incompatibles avec les aliments.

2. Choisir sa saveur préférée.

Raisin, cerise, gomme balloune, fruits… Certains médicaments sont offerts dans une variété de saveurs. Choisir celle que vous préférez rendra la prise plus agréable. Faire choisir la saveur à son enfant permet de l'impliquer dans son traitement et il n'en sera que plus collaboratif.

3. Jouer un tour à ses papilles !

Certaines astuces permettent de « geler » la langue et d'empêcher les papilles gustatives de goûter le médicament. Par exemple, manger de la crème glacée ou sucer un glaçon juste avant de prendre le médicament peut en masquer le goût. Chez le nourrisson, un anneau de dentition peut être utilisé.

On peut administrer le médicament à l'aide d'une seringue (chez les enfants) ou d'une paille (chez les adultes) que l'on place dans le fond de la joue. De cette façon, le contact du médicament avec les papilles gustatives est limité et le goût est moins prononcé. Finalement, il est possible d'éliminer rapidement le mauvais goût d'un médicament en buvant un verre d'eau ou de jus, ou en mangeant un biscuit sec immédiatement après la prise.

Est-ce si important de

PRENDRE LES ANTIBIOTIQUES À L'HEURE JUSTE ?

Les antibiotiques sont des médicaments permettant de traiter des infections causées par des bactéries, par exemple des otites, des sinusites, des pneumonies ou des infections urinaires. Si le médecin vous prescrit un antibiotique, il est nécessaire de bien suivre le mode d'emploi et de continuer le traitement jusqu'à la fin afin d'assurer son efficacité.

Comment fonctionnent les antibiotiques et pourquoi sont-ils parfois inefficaces ?

Il existe plusieurs catégories d'antibiotiques, et ils ne ciblent pas tous les mêmes types de bactéries. Par exemple, certains sont plus efficaces pour agir contre les bactéries se situant dans les poumons, et d'autres, pour les bactéries se situant dans la bouche. Le médecin choisit un antibiotique en fonction de l'infection dont vous êtes atteint. Cependant, il arrive parfois que les bactéries développent une résistance aux antibiotiques. Cette problématique fait en sorte que certaines infections sont plus difficiles à traiter.

Les rhumes, les grippes et certaines autres infections sont causées par des virus. Les antibiotiques sont alors inefficaces et non nécessaires.

Qu'est-ce que la résistance aux antibiotiques ?

On parle de résistance lorsque des bactéries qui sont normalement éliminées par un antibiotique deviennent insensibles à celui-ci. Cela survient lorsque les médicaments sont trop ou encore mal utilisés.

L'utilisation inappropriée d'antibiotiques permet aux bactéries de s'y adapter et de trouver un moyen de se propager malgré la médication. C'est d'ailleurs une raison supplémentaire de suivre les directives reçues lors de la remise de votre antibiotique.

Difficulté à avaler les comprimés ?

Certains médicaments peuvent être coupés ou écrasés afin qu'ils soient plus faciles à avaler. Informez-vous auprès de votre pharmacien, car il existe des médicaments qui doivent être avalés entiers et ne peuvent être modifiés. Une réduction de l'efficacité, une augmentation des effets indésirables ou un très mauvais goût sont quelques conséquences possibles à la suite de la coupe ou de l'écrasement inapproprié d'un médicament. Sachez aussi que certains médicaments se présentent sous forme liquide ou de suppositoire : n'hésitez pas à le demander !

Comment faire pour

SE RAPPELER DE PRENDRE SES MÉDICAMENTS ?

Les personnes atteintes de maladies chroniques, telles que le diabète ou l'hypertension doivent prendre des médicaments tous les jours. Si c'est votre cas, vous vous êtes sûrement déjà demandé si vous aviez pris ou non votre médication. Il est tout à fait normal d'oublier de prendre ses médicaments à l'occasion. Par contre, il est important de mettre toutes les chances de votre côté pour que cela arrive le moins souvent possible.

Plusieurs raisons peuvent augmenter les risques d'oublis :

- une posologie qui implique plusieurs prises par jour;
- des moments de prise qui ne vous conviennent pas (ex. : en mangeant le matin si vous ne déjeunez pas, le soir au coucher si vous travaillez de nuit);
- ne ressentir aucun bénéfice à prendre vos médicaments, car votre maladie ne vous cause aucun symptôme ou les effets des médicaments ne se ressentent pas (ex. : médicaments diminuant le cholestérol);
- incapacité à avaler le produit;
- incapacité d'utiliser le dispositif (ex. : gouttes pour les yeux, pompe, seringue, etc.);
- un manque de motivation, car vous ne voulez pas prendre le médicament, vous avez des effets indésirables, ou vous ne comprenez pas pourquoi il est important de prendre ce médicament.

Voici donc quelques astuces ou outils qui pourraient vous être utiles :

Associer la prise avec une activité de votre vie quotidienne. Les oublis sont moins nombreux lorsque la prise de la médication est associée à une activité bien intégrée de la vie courante. Synchronisez la prise de vos médicaments avec le brossage des dents ou encore avec un repas. Gardez vos médicaments aux endroits stratégiques afin de les avoir à vue et ainsi penser à les prendre.

Bien comprendre la façon d'utiliser le médicament. Lisez bien l'étiquette et le mode d'emploi afin de savoir quelle quantité prendre, à quel moment et de quelle façon. Si votre médicament est fourni avec un dispositif (seringue, compte-gouttes, pompe) et que l'utilisation vous semble complexe, n'hésitez pas à demander des explications à votre professionnel de la santé.

En tout temps, évitez de cesser de prendre vos médicaments ou de réduire la posologie parce que vous vous sentez mieux. **Ne modifiez pas la dose de vos médicaments sans vérifier d'abord avec un professionnel de la santé. Certains médicaments doivent être augmentés ou diminués de façon progressive et peuvent avoir un impact sur votre santé**.

Vérifiez avec votre professionnel de la santé si vous pouvez diminuer le nombre de prises par jour. Passer de quatre à deux prises par jour peut avoir un impact important sur votre assiduité à suivre votre traitement, diminuant ainsi le risque d'oublis.

Tenir un calendrier de prise vous permettra de savoir quel médicament prendre, à quel moment, et de noter que vous l'avez bien pris. Vous pouvez aussi simplement l'inscrire dans votre agenda, sur votre calendrier ou dans votre téléphone intelligent !

Vous munir d'une alarme qui vous rappelle le moment de la prise. Vous pouvez utiliser un dispositif d'alarme sur votre téléphone, votre radio-réveil ou votre montre afin de vous rappeler de prendre vos médicaments. Des applications pour téléphones intelligents peuvent même être téléchargées à cet effet. Des dispositifs d'alarme sont aussi vendus spécialement pour la prise de médication.

L'utilisation d'un pilulier peut vous aider à gérer votre médication, surtout lorsque vous avez plusieurs médicaments à prendre. La marque la plus connue de piluliers vendus en pharmacie est Dosett®. Il s'agit d'une boîte qui sépare les moments de la journée ainsi que les journées de la semaine. Cet outil vous permet d'y déposer vos capsules et comprimés; ainsi, votre semaine est bien organisée, ce qui permet d'éviter des oublis. Plusieurs formats de piluliers sont offerts afin de convenir à tout type de traitement et au style de vie de chacun.

Par contre, si la gestion de votre médication devient trop complexe, votre pharmacien peut la prendre en charge. Il lui est possible de vous remettre vos médicaments dans un pilulier. Les marques les plus connues sont Dispill® et Distrimedic®. Ce sont des systèmes de distribution de médicaments faits de plastique et de papier, qui sont jetables après usage. Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les services offerts à votre pharmacie.

Voyage et médicaments : COMMENT NE PAS MANQUER LE BATEAU ?

PLANIFIER LE VOYAGE

Vous prévoyez faire un voyage d'affaires de courte durée, partir à l'aventure pour un séjour prolongé en sac à dos ou encore partir en famille vers une destination soleil ? Ces voyages nécessitent généralement beaucoup d'organisation, surtout si vous prenez des médicaments sur une base régulière ou si vous subissez un décalage horaire. Voici quelques recommandations pour vous aider à bien préparer votre voyage.

D'abord, consultez votre professionnel de la santé ou une clinique santé-voyage. Certains vaccins ou certains médicaments peuvent être nécessaires selon la destination choisie. La diarrhée du voyageur (communément appelée « tourista »), la malaria et les hépatites A et B en sont des exemples.

Il vous faudra aussi vérifier si votre médication actuelle doit être ajustée en fonction de votre horaire ou du décalage horaire. C'est d'autant plus important si vous prenez de l'insuline ou d'autres médicaments pour le diabète, car l'horaire de prise dépend souvent des repas.

On considère le décalage horaire lorsque le voyage dure plus de 48 heures avec au moins 3 heures de décalage.

AVANT DE PARTIR

Avant le départ, assurez-vous d'avoir en main suffisamment de médicaments pour toute la durée du voyage et même pour quelques jours supplémentaires. Un imprévu est vite arrivé et il est préférable d'en apporter davantage afin de ne pas en manquer. De plus, plusieurs médicaments offerts au Canada ne le sont pas dans les autres pays.

Avant votre départ, prévoyez contacter votre transporteur aérien afin de connaître les directives spécifiques associées au transport de médicaments. Prenez aussi le temps de vérifier auprès de l'ambassade canadienne du pays visité, car les médicaments que vous apportez peuvent être interdits ou acceptés avec restriction. Cette mesure peut aussi s'appliquer à des suppléments alimentaires, des produits de santé naturels ou homéopathiques qui sont en vente libre ici.

Pensez-y à deux fois avant d'acheter des médicaments à l'étranger sans avis médical. Des médicaments contrefaits dangereux ou inefficaces peuvent vous être vendus. Finalement, connaître les noms génériques de vos médicaments peut faciliter le passage aux douanes et vous être particulièrement utile en cas de problèmes de santé à l'étranger. Vous pouvez demander à votre pharmacien de les ajouter sur l'étiquette de votre prescription.

Pensez à apporter une photocopie de l'ordonnance et aussi une liste à jour de vos médicaments, et conservez-les avec vos documents de voyage. Ces informations vous seront utiles si vos produits sont perdus ou volés.

PENDANT LE VOYAGE

Conservez vos médicaments dans votre bagage à main afin d'éviter qu'ils ne soient perdus. Si votre médication nécessite d'être réfrigérée, veillez à vous procurer un dispositif pour la garder au froid. Il est également possible de contacter votre compagnie aérienne afin de connaître la disponibilité dans l'avion d'un réfrigérateur pour la conservation des médicaments des passagers. Sachez que chaque médicament devrait être laissé dans son contenant d'origine ou dans le flacon de la pharmacie avec son étiquette.

Vous voyagez dans le Sud ? Attention au soleil !

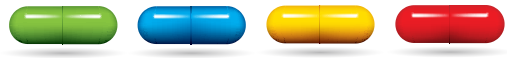
Non seulement le soleil peut avoir un effet néfaste sur vos médicaments, mais certains d'entre eux peuvent aussi rendre votre peau plus sensible au soleil ou votre corps plus fragile à la déshydratation. Pensez à conserver vos médicaments à l'abri de l'humidité, de la chaleur et de la lumière. Assurez-vous de rester bien hydraté et d'utiliser une bonne protection solaire afin de profiter au maximum de vos vacances !

CONCLUSION

Le bon usage des médicaments n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Ce guide a été conçu afin de vous permettre d'acquérir quelques notions de base, des trucs et des astuces pour intégrer efficacement la prise de médicaments à votre quotidien. Que ce soit pour un enfant, un adulte ou une personne âgée, à la maison ou en voyage, il existe toujours des moyens pour vous simplifier la vie avec les médicaments et éviter du stress ou des erreurs ! N'oubliez pas de consulter votre pharmacien à ce sujet, c'est le spécialiste des médicaments !

Rappelez-vous de prendre vos médicaments comme prescrits ou recommandés par votre professionnel de la santé pour avoir le traitement le plus optimal possible.

Les médicaments sont là pour vous aider, faites-en bon usage pour en faire des alliés de votre santé !



Sources et liens utiles :

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC
www.opq.org
OPQ – Section grand public – bon usage des médicaments
OPQ – Section grand public – intoxication aux médicaments

GOUVERNEMENT DU CANADA
http://canadiensensante.gc.ca/
La résistance aux antibiotiques, faits et chiffres

SANTÉ CANADA
www.hc-sc.gc.ca
« Résistance aux antibiotiques. Votre santé et vous »

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE
www.soinsdenosenfants.cps.ca
Soins de nos enfants : « Les antibiotiques ».

GOUVERNEMENT DU CANADA
http://voyage.gc.ca
Voyage et tourisme.

INSPIRATION ET SOURCES UTILES POUR LES PARENTS :

NAÎTRE ET GRANDIR
www.naitreetgrandir.com

Références :

DEHAUT, Catherine, et al. *Votre enfant et les médicaments*. Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 332 pages.

DORÉ, Nicole, et Danielle Le Hénaff. *Mieux Vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les pères et les mères.* Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2013, 776 pages.

PSST!

Programme de soins et santé pour tous

Dans ce GUIDE

Usage des médicaments : quelques notions de base

L'ABC de la conservation des médicaments

Administration des médicaments chez les petits

Quand le médicament a mauvais goût

Est-ce si important de prendre les antibiotiques à l'heure juste ?

Comment faire pour se rappeler de prendre ses médicaments ?

Voyage et médicaments : comment ne pas manquer le bateau ?

Les pharmaciens sont les seuls responsables de l'exercice de la pharmacie. Ils n'offrent les services reliés qu'en agissant au nom d'un pharmacien-propriétaire et utilisent différents outils dont les outils PSST! (Programmes de soins et santé pour tous).

familiprix

Imprimé au Québec – Octobre 2015 / 038718

16302