



# Gestion des médicaments



L'ASCM Ottawa croit qu'on peut se remettre d'une maladie mentale.

Plusieurs facteurs contribuent à la guérison, dont le bon usage des médicaments.

## Gérer vos médicaments

Vous jouez le premier rôle dans votre santé et votre bien-être. C'est pourquoi il est important que vous compreniez les différents éléments de votre plan de traitement.

Les médicaments peuvent être une aide efficace pour surmonter des problèmes de santé mentale. Vous trouverez dans ce document des renseignements utiles à leur sujet. Les médicaments fonctionnent mieux quand ils sont pris correctement, qu'il s'agisse de médicaments prescrits par votre médecin ou de médicaments sans ordonnance comme un sirop pour la toux, des vitamines ou des remèdes à base de plantes. Voici quelques renseignements de base que vous devriez connaître à propos de vos médicaments :

- Les noms de vos médicaments et ce qu'ils sont censés faire;
- Quand et comment les prendre;
- Quoi faire si vous oubliez une dose;
- Quels effets secondaires ils peuvent causer;
- Quoi faire pour bien les conserver.

Il est important de connaître ces faits à propos de vos médicaments. C'est aussi une bonne idée de tenir une liste de tous vos médicaments en y indiquant quand et comment les prendre. Si vous avez des questions au sujet de vos médicaments, vous pouvez toujours communiquer avec votre médecin ou votre pharmacien.

## Prendre vos médicaments

Voici des conseils importants à retenir lorsque vous prenez des médicaments :

- Prenez vos médicaments exactement comme ils vous ont été prescrits.
- Vérifiez la date d'expiration de vos médicaments, vitamines et remèdes à base d'herbes. Ne prenez pas de médicaments périmés.
- Sachez où et comment conserver vos médicaments. Certains médicaments ne doivent pas être exposés à la lumière, certains doivent être réfrigérés, etc.
- Sachez si vous devez prendre vos médicaments à jeun ou avec de la nourriture, et si vous devez éviter de consommer certains aliments.
- Ne prenez jamais les médicaments de quelqu'un d'autre, et ne donnez pas de vos médicaments à une autre personne.
- Ne sautez pas de doses, et ne réduisez pas la quantité de médicaments que vous prenez pour faire des économies. Si vous n'avez pas les moyens de payer vos médicaments, parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou votre responsable de cas. Vous pourriez être admissible à un programme d'aide financière.

## Organiser vos médicaments

Pour vous assurer de prendre vos médicaments au bon moment, ayez un système pour vous rappeler quand vous devez les prendre, par exemple :

- Dosettes ou pilulier
- Emballage en blisters de la pharmacie
- Calendrier
- Rappels par un ami, un membre de votre famille ou votre pharmacie
- Faire sonner votre montre ou votre réveille-matin.

## Questions sur vos médicaments

Si, à un moment ou un autre, vous avez des questions à propos de vos médicaments, il est important de les poser à votre médecin ou à votre pharmacien. Il peut être utile de mettre vos questions par écrit. Si vous ne comprenez pas tout à fait une réponse qu'on vous donne, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou pharmacien de vous l'expliquer de nouveau. Vous pouvez aussi lui demander où vous pouvez obtenir plus de renseignements.

**Mes questions sont :**

---

---

---

---

## À qui puis-je poser mes questions?

### Mes fournisseurs de soins de santé

#### Médecin(s) :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

#### Pharmacien ou pharmacienne :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

#### Responsable de cas de l'ASCM Ottawa :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

### ACSM, Section d'Ottawa

1355, rue Bank

Bureau 301

Ottawa, ON K1H 8K7

(613) 737-7791

