

CONSEILS POUR MIEUX VIVRE AVEC LES MEDICAMENTS

Vous êtes soumis à un traitement médicamenteux, parfois lourd et contraignant. Pour retirer tous les bénéfices de votre traitement, en limitant les effets indésirables et les interactions médicamenteuses, il convient d'être vigilant dans la prise de vos médicaments.

1. **Je respecte la posologie et la prescription** : le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.
2. A l'occasion de chaque consultation, **j'informe mon ou mes médecins de tous les médicaments que je prends** et n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.
3. **Je ne décide jamais moi-même** d'interrompre, de suspendre ou d'espaçer un traitement en cours.
4. **Je signale à mon médecin tout événement** pouvant influencer l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...
5. **Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine d'effets indésirables, j'avertis immédiatement mon médecin.**
6. **Je fais un bilan régulier**, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, **avec mon médecin traitant.**
7. **Je conserve mes médicaments dans leur emballage d'origine.**
8. **En cas de substitution par un générique**, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; **je le fais inscrire sur la boîte.**
9. **Lorsque j'achète de moi-même un médicament sans ordonnance, je demande conseil au pharmacien.**
10. Dans tous les cas, **je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé-médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes** - pour répondre à mes questions.
11. **Je n'hésite pas à demander de l'aide auprès des infirmières** pour prise en charge des traitements
12. Je pense à avoir une **bonne hydratation** : 1,5 litre par jour (sauf restriction hydrique)
13. J'essaye d'avoir une **bonne hygiène de vie** : alimentation variée et équilibrée, activité physique dans mes limites.