Réseau canadien pour la déprescription

Mieux gérer vos médicaments : 9 conseils utiles

par Johanna Trimble et Janet Currie

*La **déprescription*** signifie cesser un médicament ou en réduire la dose lorsqu'il n'a plus d'effet bénéfique ou qu'il peut être nuisible. Le but de la déprescription est de maintenir ou d'améliorer la qualité de vie.

Consultez toujours votre médecin avant d'arrêter, modifier ou commencer un médicament.

1. **Faites le suivi de vos médicaments.** C'est à vous ou à vos proches de faire le suivi des médicaments que vous prenez. Il est peu probable que tous les professionnels de la santé que vous consultez aient accès à votre liste de médicaments en ligne! Les différents dossiers médicaux électroniques ne communiquent pas tous entre eux.

2. **Gardez une liste.** Pour votre sécurité, portez toujours une liste de médicaments MISE À JOUR sur vous et gardez une autre copie aimantée à votre réfrigérateur. Assurez-vous d'y inclure les médicaments en vente libre ainsi que ceux prescrits par des spécialistes.

3. **Faites affaire avec une seule pharmacie.** Essayez de remplir vos ordonnances dans une seule pharmacie afin de faciliter l'évaluation des interactions médicamenteuses. La liste de vos médicaments fournie par une pharmacie montrera seulement ce que cette même pharmacie vous a servi.

4. **Ne commencez pas un nouveau médicament quand vous êtes seul.** C'est un phénomène rare, mais si vous avez une réaction allergique grave, vous aurez besoin d'aide médicale immédiate. Ne prenez jamais un médicament d'ordonnance destiné à quelqu'un d'autre.

5. **Vérifiez votre ordonnance.** Lorsque vous recevez vos médicaments à la pharmacie, vérifiez toujours votre nom et le nom du médicament sur la bouteille. Il est arrivé que des gens qui portaient le même nom aient reçu l'ordonnance d'un autre individu.

6. **Soyez conscient des effets secondaires.** Si vous remarquez un symptôme après avoir pris un nouveau médicament, ne supposez pas qu'il s'agit d'une « nouvelle condition médicale » ou que cela est causé par « l'âge ». Dites-le immédiatement à votre médecin ou à votre pharmacien. Ce pourrait être le signe d'un effet secondaire d'un médicament ou le résultat d'une interaction avec un autre médicament que vous prenez déjà.

7. **Faites attention aux cascades médicamenteuses.** Parfois, de nouveaux médicaments peuvent être prescrits pour traiter les effets secondaires causés par un médicament que vous prenez déjà. C'est ce qu'on appelle les « cascades médicamenteuses ». Un exemple courant est lorsqu'on prescrit un médicament pour traiter des maux d'estomac causés par un autre médicament. Demandez à votre médecin de considérer si ces nouveaux symptômes pourraient être causés par des médicaments et si vous devriez envisager d'arrêter de prendre un médicament ou de réduire la dose. Cesser ou réduire la dose d'un médicament en collaboration avec un professionnel de la santé s'appelle la déprescription.

8. **Être à l'affût des changements.** Dites à votre médecin comment les nouveaux médicaments vous affectent et si vous avez noté un changement, pour le meilleur ou pour le pire. Les médecins comptent sur vous pour mentionner les changements que vous observez. Si vous VOYEZ quelque chose (ou ressentez quelque chose), DITES-LE (comme à l'aéroport!). Partager ses inquiétudes concernant les effets nuisibles d'un médicament est essentiel.

9. **Les aînés sont plus sensibles aux médicaments.** En raison des changements au niveau du fonctionnement des reins et du foie, les aînés deviennent plus sensibles aux médicaments en vieillissant. Dans de nombreux cas, les médicaments devraient être prescrits à de plus faibles doses chez les aînés. Plus on prend de médicaments, plus les risques d'interactions médicamenteuses sont élevés. Les médicaments couramment prescrits aux aînés peuvent causer des étourdissements et une perte d'équilibre, entraîner des chutes, des fractures et même des hospitalisations, ainsi qu'avoir un impact négatif sur la cognition et la mémoire. Les effets nuisibles des médicaments peuvent survenir même si vous les prenez depuis longtemps. Votre médecin compte sur vous pour signaler ces problèmes. Pour des pistes sur comment commencer la discussion à propos de la possibilité de déprescrire certains médicaments, consultez : **www.deprescribingnetwork.ca/debuter-une-conversation**

Pour en savoir plus sur la saine gestion des médicaments, visitez ce site web : deprescribingnetwork.ca/fra

Johanna Trimble est une défenseure des droits des patients et membre du BC Patient Voices Network. Elle est membre du sous-comité de soins gériatriques et de soins palliatifs du Council on Health Promotion for Doctors of BC. À titre de conférencière, elle enseigne à des étudiants en médecine de première année à l'University of British-Columbia au sujet de la gériatrie communautaire ainsi qu'à des étudiants en pharmacie, sur les problèmes liés à la médication dans les établissements de soins de longue durée. Johanna est membre active du comité de sensibilisation du public du Réseau canadien pour la déprescription.

Janet Currie est une travailleuse sociale impliquée dans la sécurité des médicaments et des patients depuis plus de 17 ans. Elle est particulièrement préoccupée par la sécurité et l'efficacité des médicaments en psychiatrie et leurs répercussions sur les aînés. Elle possède et gère un site Web sur la sécurité des médicaments psychiatriques et a souvent témoigné devant le Sénat canadien et le Comité permanent de la santé sur la surveillance des médicaments d'ordonnance et les effets nuisibles des médicaments. Elle termine un doctorat sur la sécurité des médicaments et l'usage des médicaments à l'University of British-Columbia. Janet est membre exécutive et présidente du comité de sensibilisation du public du Réseau canadien pour la déprescription.