



Préoccupés par les médicaments que prennent vos proches?

Par Johanna Trimble et Janet Currie

Les membres de la famille sont souvent les premiers à remarquer les effets des médicaments d'ordonnance sur leurs proches.

Des problèmes de mémoire, une sédation excessive, de la confusion, des étourdissements, des problèmes d'équilibre, des chutes ou un comportement inhabituel sont des exemples d'effets indésirables qui peuvent être observés fréquemment.

Quelques faits sur les médicaments et les aînés :

- Deux aînés sur trois au Canada prennent au moins cinq médicaments et un sur quatre en prend au moins dix.
- Tous les médicaments peuvent causer des réactions indésirables, même ceux achetés sans ordonnance.
- Plus on prend de médicaments, plus le risque de réactions indésirables augmente.
- Les effets indésirables peuvent être légers ou graves, temporaires ou permanents. Ils peuvent survenir de façon soudaine ou encore se développer avec le temps.
- En général, les aînés sont plus sensibles aux effets des médicaments parce que leur corps élimine les médicaments différemment. De plus petites doses peuvent être efficaces et plus sécuritaires.



- Souvent, les ordonnances s'accumulent au fil des ans chez les aînés. Toutefois, certains médicaments ne sont peut-être plus nécessaires ou sécuritaires. Cela est plus probable lorsque plusieurs médecins prescrivent des médicaments pour un même patient.

Est-ce un nouveau symptôme, ou bien l'effet indésirable d'un médicament?

Lorsqu'un proche éprouve de nouveaux symptômes, il faut se rappeler que cela pourrait être causé par un médicament, particulièrement si certains d'entre eux ont été débutés récemment.

De nouveaux symptômes ne sont pas toujours causés par un problème de santé ou par le vieillissement.

Une réévaluation régulière des médicaments est recommandée pour les gens de tous âges – surtout si plus de cinq médicaments sont pris de façon chronique.



Soyez compréhensif

Lorsque vous parlez à vos proches d'un changement que vous avez remarqué ou de vos inquiétudes au sujet de leurs médicaments, faites preuve de tact.

- Votre proche a peut-être déjà remarqué ces nouveaux symptômes. Il est possible qu'il craigne l'impact que pourrait avoir une diminution de dose ou la cessation d'un médicament.
- Expliquez qu'une révision des médicaments faite par un pharmacien, une infirmière ou un médecin serait appropriée et pourrait mener à de bons résultats.
- Gardez en tête que les aînés ont à cœur leur indépendance et que la plupart désirent prendre eux même les décisions en lien avec leur santé.

Préparez une liste de médicaments

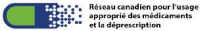
Aidez vos proches à préparer une liste de leurs médicaments.

Tout d'abord, avec le consentement préalable de votre proche, demandez au pharmacien d'imprimer une liste des médicaments au dossier. Avec votre être cher, c'est aussi une excellente occasion pour vous de poser des questions au pharmacien.

Si votre proche fréquente plusieurs pharmacies, chaque pharmacie n'aura habituellement qu'une liste partielle des ordonnances. Ainsi, il est très important de s'assurer que la liste des médicaments est complète.

LISTE DE MÉDICAMENTS

Mettez à jour cette liste chaque fois que vous débutez ou cessez un médicament, ou lorsque la dose d'un médicament est modifiée. Incluez tous les médicaments prescrits ainsi que ceux en vente libre, les produits de santé naturels ainsi que les vitamines.



Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription

Votre nom :

Date de la dernière mise à jour de cette liste :

Apportez cette liste chez votre médecin, votre pharmacien ou tout autre professionnel de la santé lorsque vous procédez à la révision de vos médicaments, ou si vous suspectez que certains symptômes ressentis sont causés par un médicament.

Votre liste de médicament doit être révisée régulièrement afin d'assurer que chaque médicament est toujours nécessaire.

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom :

Numéro de téléphone :

Indiquez toutes vos allergies ou intolérances :

Nom du médicament (nom de marque / nom générique)	Forme (pilule, sirop, timbres, gouttes, etc.)	Dose et moment de prise	Raison d'utilisation	Prescrit par	Date du début	Date d'arrêt
ex. Lipitor / atorvastatine	ex. pilule	ex. 20 mg, une fois par jour	ex. taux élevé de cholestérol	ex. Dr. Smith	12 fév. 2018	

Page 1 de 1

L'information sur cette liste imprimée pourra aider votre proche à ensuite créer sa propre liste de médicaments, qui peut être rédigée à la main ou dans un tableau Excel. Assurez-vous d'inclure les médicaments en vente libre ainsi que les produits de santé naturels sur cette liste.

La liste doit inclure le nom du médicament, la dose, la raison pour laquelle il a été prescrit, le moment de prise, la date où le médicament a été prescrit et qui l'a prescrit. Le Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription a un gabarit que vous pouvez utiliser pour créer cette liste: <https://bit.ly/2yPNZb4>

Assurez-vous que les médicaments soient réévalués

Demandez à votre proche s'il est prêt à compléter une révision de ses médicaments.

- Expliquez que la révision des médicaments faite par un pharmacien, une infirmière ou un médecin est un processus normal qui sera utile à plusieurs niveaux. Cela permettra de formuler des recommandations quant aux médicaments pris, vérifier si des ajustements de doses devraient être effectués ou encore d'identifier des interactions médicamenteuses problématiques. Il sera aussi possible d'identifier si certains médicaments ne sont plus nécessaires et s'il est possible de déprescrire*.
- Selon votre province, un pharmacien peut être en mesure de fournir le service de révision des médicaments gratuitement. Vérifiez auprès de votre pharmacien pour voir si c'est bien le cas.
- Demandez à votre proche s'il souhaite que vous l'accompagniez pour discuter des résultats de la révision des médicaments.
- Demandez à ce que le rapport écrit suite à la révision des médicaments soit envoyé au médecin de famille. Assurez-vous que les résultats de cette révision soient révisés avec le médecin. Pour ce faire, un rendez-vous de plus longue durée sera requis avec le médecin.
- Soyez avisés que certains aînés peuvent se sentir inconfortables lorsqu'il est temps d'évoquer des effets indésirables avec leur médecin, car ils estiment que cela peut être considéré comme étant impoli ou alors comme un manque de confiance envers les soins reçus.

Effets indésirables des médicaments à l'hôpital

Que faire si un proche semble souffrir d'un effet indésirable suite à la prise d'un médicament pendant son séjour à l'hôpital ou lors d'une visite à l'urgence?

- Assurez-vous de savoir quel médicament a causé le problème et notez les informations sur la liste des médicaments.
- Assurez-vous que cette information est aussi ajoutée au dossier de votre proche chez le médecin de famille.
- Beaucoup de gens arrêtent un médicament problématique à l'hôpital, pour ensuite redébuter le même médicament (ou le même type de médicament) suite à un retour à la maison. Ceci est causé par un manque de communication et peut engendrer une nouvelle visite d'urgence à l'hôpital. Les informations essentielles ne font pas toujours leur chemin vers les bonnes personnes au bon moment.





***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.

Protégez les intérêts de vos proches

Vous représentez une ressource importante pour vos proches. Discutez respectueusement de vos inquiétudes et offrez des solutions pratiques : cela pourrait aider à prévenir de graves problèmes de santé. Votre soutien peut également aider les membres de votre famille à conserver leur indépendance et à prendre des décisions éclairées quant à leur santé.

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

À propos des auteures :

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 l'usage approprié des médicaments et 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 est ancienne coprésidente du Réseau canadien pour la santé des femmes et membre du Comité consultatif d'experts sur la vigilance des produits de santé de Santé Canada. 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 a complété un doctorat sur la sécurité des médicaments et l'usage des médicaments à des fins autres que celles approuvées par Santé Canada, à l'University of British-Columbia. Au moment de la publication de cet article, Janet était membre exécutive et présidente du comité de sensibilisation du public du Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription.