

Comment prendre ses médicaments de manière plus efficace

En comprenant mieux comment il faut prendre vos médicaments, vous obtiendrez de meilleurs résultats. Les médicaments peuvent vous aider à rester en bonne santé.

- **Prenez connaissance de vos médicaments:** il est important de savoir le nom des médicaments à prendre, leur dose et comment les prendre. Si vous ne comprenez pas pourquoi vous prenez un médicament particulier, demandez des explications à votre équipe de soins.
- **Gardez toujours une liste de tous vos médicaments sur vous.** Inscrivez leur nom, leur dosage et les instructions d'administration. Par exemple : Metformine 1 000 mg, prendre deux fois par jour avec un repas.
- **Apportez une liste de toutes les questions** que vous avez sur vos médicaments lors de vos rendez-vous avec votre équipe de soins.
- Si cela peut vous aider, **demandez à un membre de votre famille** de prendre des notes pendant les visites avec votre équipe de soins.
- **Demandez toujours des explications** plus précises quand vous êtes inquiet ou que vous n'êtes pas sûr de bien comprendre vos médicaments.
- Au besoin, **demandez à votre équipe de soins** de vous aider à déterminer comment intégrer votre traitement dans votre emploi du temps déjà bien rempli.
- **N'hésitez pas à parler.** Plus vous donnez de détails importants à votre équipe de soins, mieux elle pourra vous aider.



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnyc.org



Community
Healthcare Network

Conseils pour ne pas oublier de prendre ses médicaments

Mettez en place une routine. Prenez vos médicaments tous les jours à la même heure. Ajoutez-les à des activités de routine qui sont déjà en place, comme vous brosser les dents ou prendre votre petit-déjeuner.



Programmez des rappels. Programmez une alarme sur votre téléphone portable pour vous rappeler de prendre vos médicaments.

Utilisez un pilulier pour organiser vos médicaments par jour de la semaine. Remplissez tous les compartiments journaliers du pilulier chaque semaine pour ne pas oublier une seule dose.



Prenez des doses supplémentaires avec vous lorsque vous voyagez.

Si vous habitez à différents endroits ou que vous avez plusieurs aidants, gardez **des médicaments à votre disposition à chaque endroit.**



Rangez vos médicaments bien en vue. Rangez-les dans des endroits où ils sont faciles à voir.

Inscrivez une note de rappel sur un post-it et placez-le à un endroit bien en vue. Cela peut être par exemple sur le miroir de la salle de bain, sur la porte du réfrigérateur ou sur votre porte d'entrée pour le voir avant de sortir.

Demandez à votre pharmacien s'il lui serait possible de vous préparer des sachets de médicaments individuels. Votre pharmacien peut également vous suggérer une appli où programmer des rappels automatiques chaque fois qu'il vous faut prendre un médicament.

Chaque fois que vous prenez un médicament, notez-le dans un carnet médical ou sur un calendrier. Cela vous permet d'éviter d'oublier de prendre un médicament ou d'en prendre plusieurs doses.



Chaque fois que vous prenez une dose de médicaments, **retournez votre pilulier.** Cela vous indiquera que vous avez déjà pris votre dose quotidienne.



Scan here for more health information.



212.545.2400



chnyc.org



Community
Healthcare Network