

# Organisez votre prise de médicaments

Un schéma de médication personnel peut s'avérer d'une très grande utilité pour une meilleure gestion de votre prise de médicaments. C'est d'autant plus vrai lorsque vous prenez régulièrement plusieurs médicaments. En effet, dans ce type de situation, il devient difficile d'organiser les prises et les doses. L'image ci-dessous vous présente un exemple de schéma de médication personnel sur lequel figurent précisément les noms des médicaments, les moments de prise et la posologie.

Dans notre exemple, le patient prend quatre cachets au petit-déjeuner, un au déjeuner et deux au dîner. Avant d'aller se coucher, il doit en prendre un demi ou un quart. Il doit donc être plus vigilant. Ce type de schéma et l'utilisation d'une boîte à pilules aide le patient chronique à gérer sa prise de médicament et à réduire la fréquence des oublis.

**Mon tableau de médication**

Médicament	🕒	PETIT-DÉJEUNER			10h	DÎNER			16h	SOUPER			20h	🛏	Remarques
		avant	pendant	après		avant	pendant	après		avant	pendant	après			
Lanitop			1												
Cardio-aspirine			1												
Glucophage			1							1					
Betaserc			1										1		
Plavix						1									Attention à la présence de selles noires ! ⇒ appeler le médecin
Zocor										1					
Oxybutinine													1/2		
Lisinopril													1/4		
Zolpidem													1/2		

Tableau de médication défini à la KULeuven, en collaboration avec APB

🕒 Au lever      🛏 Au coucher

Mon pharmacien : Ph. \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Mon médecin Dr. \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEST** **ACHATS**

## CONSEILS POUR BIEN PRENDRE SES MÉDICAMENTS

- ◆ Jouez un rôle actif et surveillez votre santé. Posez des questions à votre médecin traitant et à votre pharmacien. Il n'y a rien de mal à avoir une attitude critique. La première personne concernée par votre santé, c'est vous.
- ◆ Utilisez notre schéma de médication complété selon votre cas. Vous y trouverez les noms de vos médicaments, les moments de prise et la posologie. Conservez ce document à côté de vos médicaments et mettez-le régulièrement à jour.
- ◆ Envisagez l'achat d'une boîte à pilules. Cela vous aidera à prendre vos médicaments au bon moment.
- ◆ Voyez avec votre médecin comment améliorer votre santé et la manière dont vous pourrez y arriver (alimentation adaptée, exercice physique, etc.).
- ◆ N'essayez jamais les médicaments d'autres patients. Ils pourraient provoquer des effets indésirables, surtout si vous les combinez avec d'autres médicaments.
- ◆ Contactez directement votre médecin ou votre pharmacien si vous constatez des effets secondaires. Ce n'est que comme ça, et avec votre aide, qu'ils pourront essayer de résoudre le problème.

