

ANNEXES CAHIER DES CHARGES « POUR UN BON USAGE DES MEDICAMENTS »

Annexe 1 : Feuille d'Emargement	2
Annexe 2 : Protocole séance 1	3
Annexe 3 : Protocole séance 2	6
Annexe 4 : Protocole séance 3	11
Annexe 5 : Fiche récapitulative	15
Annexe 6 : Questionnaire d'évaluation.....	16
Annexe 7 : Questionnaire de satisfaction	17

ANNEXE 1 : FEUILLE D'EMARGEMENT

FEUILLE D'EMARGEMENT du PARCOURS PREVENTION SENIORS



- Ville :** _____ **Structure (cas, clic, Maire ...):** _____ **Dates :** _____
- Atelier du jour (cochez la case adéquate) :**
- Mémoire Initiation
 - Nutrition et Eveil Corporel
 - Mémoire Suivi
 - Bouger Mieux Activités Physiques
 - Sommeil
 - Seniors au volant
- Bien être par le mouvement et la relaxation
 Bien être par la Sophrologie
 Habitat Conseils
- Pour un bon usage des Médicaments
 Fraudes & A maques

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Dates des séances												
Nom des participants												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												

ANNEXE 2 : PROTOCOLE SEANCE 1

SUPPORT DU PROGRAMME « POUR UN BON USAGE DES MEDICAMENTS » Séance 1 « Comprendre mon traitement »

CONTEXTE

La séance collective s'adresse à un public sénior à la retraite de 60 ans et plus avec ou sans traitement médicamenteux au long court. Ce support de séance sera à adapter en fonction du nombre de participants. Le temps de la séance est estimé à 2h.

Cette séance est menée par un pharmacien ou un infirmier formé à l'éducation thérapeutique du patient.

OBJECTIF DE LA SEANCE

L'objectif de cet atelier collectif est de donner les outils nécessaires aux patients afin de favoriser le bon usage des médicaments.

A l'issue de la séance, les compétences qui seront travaillées par les participants seront :

- Comprendre son traitement,
- Etre informé sur la notice d'utilisation,
- Etre sensibilisé à l'utilisation de médicaments génériques.

LES TECHNIQUES D'ANIMATION

- La séance doit être interactive, participative avec les patients,
- Photo langage[®], Brainstorming pour favoriser la participation des patients,
- Supports visuels indispensables : notice d'utilisation de médicament, boîte de médicament.

1. TEMPS D'ACCUEIL ET DE PRESENTATION

- Faire signer **la feuille d'émargement** au fur et à mesure des arrivées des participants,
- **Se présenter** en tant qu'animateur de séance,
- **Présenter le cadre** : respect des uns et des autres, séance confidentielle, respect des horaires
- **Restituer la séance** dans l'ensemble du programme d'éducation proposé par Apport Santé, en précisant que vous êtes à la première séance du programme sur « Pour un bon usage des médicaments » qui propose 3 séances,
- **Proposer un tour de table**, afin de permettre aux seniors de présenter leur nom, qui ils sont, ce qu'ils font.

2. DEROULE DE SEANCE

Compétence 1 : Comprendre mon traitement

Avant de débiter la séance distribuer le questionnaire d'évaluation (à récupérer)

Outil/Technique pédagogique : Photolangage

L'objectif étant de travailler sur la représentation qu'ont les seniors concernant les médicaments.

L'intervenant dispose sur la table différentes images, chaque patient choisit 2 photos parmi celles qui lui sont proposées pour répondre à la question « *Que représente pour vous les médicaments ?* »

Au signal de l'intervenant, les participants vont choisir leur carte, le choix se fait dans le silence, si plusieurs participants ont choisi la même carte, ils pourront se la faire passer pendant le temps de parole.

L'intervenant organise un tour de table, chaque participant désigne les images qu'il a choisies, ainsi que les raisons pour lesquelles il les a choisies.

L'intervenant écrit les réponses sur le tableau. Les participants peuvent rebondir sur les avis des uns et des autres.

Le groupe doit être amené à se questionner sur leur traitement aidé par l'intervenant qui synthétise les idées du groupe.

Pourquoi je les prends ? A quoi il sert ? A quel moment ? Combien de temps je le prends ?

En fonction des réponses de chacun, l'intervenant pourra faire le lien avec la seconde compétence et mener la séance vers la notice d'utilisation.

Compétence 2 : Etre informé sur la notice d'utilisation et les médicaments génériques

Outil/Technique pédagogique : Brainstorming et supports visuels

1. La notice d'utilisation

Animation sous forme de Brainstorming.

L'intervenant pose la question : Que recherchez-vous comme informations sur une notice d'utilisation ? L'intervenant liste les réponses sur le tableau.

2. Comprendre une notice d'utilisation

Il va expliquer l'intérêt d'une notice d'utilisation et rebondir sur les échanges du groupe et distribue des notices à tous les participants.

- Faire le point sur les éléments à retenir d'une notice : à quoi sert le traitement, conservation, dilution, les moments de prises (hors repas 1h avant, 2h après),
- Expliquer les effets indésirables et comment interpréter ces informations, savoir les graduer (les effets indésirables ne surviennent pas de manière systématique),

- L'élimination se fait naturellement par voie rénale (élimination par les urines) ainsi que par le foie. Sensibiliser sur l'hydratation pour éliminer les résidus que peut laisser un médicament (privilégier le liquide qui vous convient), respecter l'intervalle entre deux prises et limiter l'alcool,
- Revenir sur le bénéfice-risque de la prise d'un médicament.

Compétence 3 : Les médicaments génériques

Outil/Technique pédagogique : Brainstorming et supports visuels

L'intervenant va poser la question : Savez-vous ce qu'est un médicament générique ?

Que les seniors consomment ou non des médicaments génériques, le groupe devra s'exprimer sur ce qu'il connaît et ses représentations.

Distribuer au groupe des boîtes de médicaments princeps et des boîtes de médicaments génériques.

Le générique a la même molécule que le princeps c'est l'excipient qui change.

Définir et expliquer les termes importants :

- Princeps : Médicament d'origine, protégé par un brevet composé d'une molécule et d'excipients
- Molécule : C'est la substance chimique qui permet un effet thérapeutique
- Excipient : Ce qui donne la forme, le goût du médicament mais avant tout il sert à faire parvenir la molécule à l'endroit où elle doit agir dans l'organisme.
- Générique : Même molécule ce sont les excipients qui changent

Ce qui compte c'est de percevoir le traitement dans sa globalité et d'être en accord avec celui-ci. La manière dont vous vivez avec votre traitement influe sur les bénéfices qu'il apporte.

3. CONCLUSION

L'intervenant demande au groupe ce que lui a apporté cette séance.

L'intervenant conclut la séance en rappelant les messages-clés, les idées fortes qui ont été dit. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de la séance.

Pour finir, l'intervenant fait un rappel de la date de la séance prochaine et demande aux participants d'apporter leur ordonnance.

Compétences travaillées

Exprimer ses représentations
Comprendre mon traitement
Comprendre les grandes lignes d'une notice d'utilisation
Comprendre ce qu'est un médicament générique

ANNEXE 3 : PROTOCOLE SEANCE 2

SUPPORT DU PROGRAMME « POUR UN BON USAGE DES MEDICAMENTS »

Séance 2 : « L'observance : La place de mon traitement dans mon quotidien »

CONTEXTE

La séance collective s'adresse à un public sénior à la retraite de 60 ans et plus avec ou sans traitement médicamenteux au long court. Ce support de séance sera à adapter en fonction du nombre de participants. Le temps de la séance est estimé à 2h.

Cette séance est menée par un pharmacien ou un infirmier formé à l'éducation thérapeutique du patient.

OBJECTIF DE LA SEANCE

L'objectif de cet atelier collectif est de donner les outils nécessaires aux seniors afin de favoriser le bon usage des médicaments.

A l'issue de la séance, les compétences qui auront été travaillées par les participants seront :

- Comprendre l'intérêt d'être observant pour son traitement médicamenteux
- Etre capable de trouver des solutions pour une meilleure observance

LES TECHNIQUES D'ANIMATION

La séance doit être interactive, participative avec les patients :

- Photolangage[®], brainstorming pour favoriser la participation des participants
- Supports visuels indispensables : les ordonnances des seniors

1. TEMPS D'ACCUEIL ET DE PRESENTATION

- Faire signer **la feuille d'émargement** au fur et à mesure de l'arrivée des participants,
- **Se présenter** en tant qu'animateur de séance,
- **Présenter le cadre** : respect des uns et des autres, séance confidentielle, respect des horaires
- **Restituer la séance** dans l'ensemble du programme d'éducation proposé par Apport Santé en précisant que vous êtes à la deuxième séance du programme sur le bon usage du médicament qui propose 3 séances,
- **Proposer un tour de table**, afin de permettre aux participants de présenter leur nom, qui ils sont, ce qu'ils font.

2. DEROULE DE SEANCE

Compétence 1 : La perception du traitement

Outil/Technique pédagogique : le Brainstorming,

Animation sous forme de Brainstorming

La séance débute avec un rappel de la séance 1, l'intervenant demande ensuite : « *Pouvez-vous m'indiquer l'intérêt de vos médicaments ?* »

Lister sur le tableau et refaire un point rapide avec le groupe qui permet d'introduire l'observance.

Compétence 2 : Les causes de la non observance

Outil/Technique pédagogique : Le Métaflan[®]

Animation sous forme de Métaflan[®]

Chaque participant prend 2 post-it bleus et 2 post-it roses (2 réponses par question) et devra répondre à deux questions :

- Qu'est-ce qui me motive à prendre mon traitement ? 2 *post-it roses*
- Qu'est-ce qui peut m'amener à ne pas prendre mon traitement ? 2 *post-it bleus*

Tous les post-it seront affichés au tableau, l'intervenant demande alors aux seniors de réagir à ces réponses et de les classer en sous-groupe pour synthétiser les idées :

- Les points positifs : famille, meilleure santé, qualité de vie ...
- Les points négatifs : les contraintes, les effets indésirables, complications...

L'intervenant réalise une fleur grâce aux post-it avec un côté positif et un côté négatif. Il effectue un récapitulatif des principaux items qui ressortent du Métaflan[®].

Il met aussi en avant les points positifs, ceux-ci doivent prendre le dessus sur les aspects négatifs et les contraintes quotidiennes (faire des ponts entre le positif et le négatif). Chaque participant peut discuter et présenter leur ordonnance notamment pour la problématique des horaires de prises ... et échanger entre eux.

Compétence 3 : Trouver des solutions pour une meilleure observance

Outil/Technique pédagogique : le Brainstorming

Sous forme de Brainstorming le groupe va devoir proposer des solutions aux raisons évoquées plus haut et qui peuvent amener à ne pas prendre le traitement.

« *Quelles solutions peut-on mettre en place afin de favoriser la prise de son traitement ?* »

Cette partie est une discussion dans laquelle chaque participant parle de son expérience et ses astuces pour lui permettre de prendre son traitement.

Les seniors doivent trouver eux-mêmes les solutions, l'intervenant va lister les solutions au tableau et compléter si besoin les propos du groupe.

- Il est possible d'utiliser des **piluliers** pour faciliter la prise de traitements, possibilité d'en trouver pour la semaine, les différents moments de la journée, il existe aussi des « piluliers alarme » proposant une alarme pour rappeler au patient de prendre son traitement ainsi qu'une « montre vibrante » qui vibrera au moment de la prise du traitement.
- Différentes **applications sur Téléphone Portable** permettent d'aider la prise des traitements, parmi elles « Médisafe[®] », « Médissimo[®] », « Rappel de médicaments et pilule » sont des applications dans lesquelles le patient peut rentrer son traitement et sa posologie, pour que l'application puisse l'aider à prendre son traitement au bon moment. Ces applications sont facilitatrices de la prise du traitement et sont toutes gratuites. Il existe aussi l'application « Mon Pillbox[®] », mais elle est en anglais. Essayer plusieurs de ces applications afin de trouver celle qui correspond le mieux aux besoins du patient peut être une solution pour favoriser l'observance.
- Sans ces applications, le senior peut mettre en place un **réveil ou une alarme** afin de l'aider à se souvenir de sa prise de traitement.
- Une **infirmière libérale** peut aussi être demandée pour venir s'occuper de la prise de médicaments du patient à son domicile sous prescription médicale.
- Trouver de **l'aide avec ses proches** peut aussi être une solution pour améliorer l'observance médicamenteuse, les impliquer dans la maladie peut aussi aider le patient à se sentir mieux et moins seul face à sa maladie. « Attention tout de même à ne pas devenir dépendant des autres dans la prise de son traitement. »
- Participer à des **ateliers collectifs d'éducation thérapeutique** afin de mieux connaître sa pathologie, entendre les conseils des intervenants mais aussi des autres patients. L'accès à l'information et l'éducation thérapeutique permettent de mieux comprendre et donc de mieux appréhender sa pathologie, ainsi que son suivi.
- **Relationnel avec le médecin**, l'implication du médecin : parler à votre médecin des raisons qui vous poussent à ne pas prendre votre traitement et trouver des solutions ensemble.
- Le **pharmacien** peut avoir un rôle dans la surveillance de la prise du traitement, il peut conseiller et aider le patient.
- Le **plan de prise** est un document à imprimer d'un logiciel, il indique pour chaque patient le traitement à prendre et ses heures de prises. Vous pouvez demander à votre pharmacien qu'il vous imprime le plan de prise.
- Le **dossier pharmaceutique** : Ce sont vos données de santé qui sont informatisées sur la carte vitale (traitements récents, vaccins...)

3. INTERET D'ETRE OBSERVANT

En conclusion et avec tous les éléments que vous connaissez, pouvez-vous nous donner une définition de l'observance ?

Définition de l'observance : « **La mesure avec laquelle les comportements d'une personne devant prendre un médicament, suivre un régime alimentaire et/ou changer de mode de vie correspondent aux recommandations convenues avec un professionnel de santé.** »

Organisation mondiale de la santé

Rappeler la notion de coopération : action de coopérer, participer à une œuvre commune, travailler ensemble.

Le patient ne se bat pas contre son traitement, il doit coopérer avec, d'où l'importance d'une adhésion thérapeutique. Il doit savoir ce qu'il prend, pourquoi il le prend, quels vont être les effets de ce traitement et finalement être en accord avec sa prescription médicale.

Pour conclure l'intervenant posera une dernière question au groupe :

« *Quels sont les avantages de l'observance médicamenteuse ?* »

- Eviter la crise (hyper/hypoglycémie, HTA, crise d'asthme, phlébite...) et toutes complications possibles
- Améliorer la qualité de vie au quotidien
- Eviter le plus possible les effets indésirables des traitements
- Augmenter l'autonomie
- Diminuer les symptômes du quotidien

L'objectif de cette question est d'aider le groupe à se rendre compte des différents avantages de l'observance médicamenteuse et donc de favoriser l'observance.

4. CONCLUSION

L'intervenant valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autres qualités démontrées au cours de la séance.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines séances « Pour un bon usage des médicaments ».

Compétences travaillées

Comprendre l'importance du traitement médicamenteux

Connaître des outils permettant de faciliter la prise de traitements

Exemples de causes qui ne favorisent pas l'observance et les solutions proposées

Causes	Solutions
L'effet du traitement ne se ressent pas	Apport de connaissances du traitement et de son mode d'action
Patient ne ressent plus les symptômes et pense ne plus avoir besoin du traitement	C'est souvent grâce au traitement qu'un sentiment d'aller mieux s'installe, il ne faut donc pas arrêter le traitement, éventuellement contacter son médecin pour voir si une réévaluation des posologies est possible ou pas
Le patient trouve trop de contraintes dans la prise de son traitement (il ne s'adapte pas avec son quotidien, il n'est pas pratique à prendre...)	Il est possible de demander au médecin d'adapter la posologie, de voir si c'est possible de prendre le traitement à un autre moment, ou sous une autre forme. Il faut aussi parfois changer ses habitudes de vie et s'adapter à son traitement. Mettre en place des piluliers, rassembler ses traitements dans une boîte peuvent parfois faciliter la prise du traitement.
Le patient peut avoir des oublis	Il existe des outils de rappels, des applications sur le téléphone, mettre des réveils ou des alarmes, demander aux proches de les aider à s'en souvenir.
Le patient ne connaît pas l'utilité de son traitement, allant même parfois jusqu'à penser que ce traitement puisse ne pas être utile, ou même être néfaste pour celui qui le prend	Se renseigner sur sa pathologie et sur le mode d'action du traitement, lire la notice du traitement, demander au médecin traitant ou au pharmacien des renseignements sur le traitement et ses effets
Image sociale (perte de l'estime de soi, le traitement renvoie une mauvaise image aux autres...)	Voir avec le médecin pour changer les heures de prises, expliquer à son entourage les raisons de ce traitement, participation à des séances collectives pour pouvoir échanger avec d'autres patients
Invalidité, impossibilité de prendre le traitement seul	Possibilité de faire venir une IDE à domicile sous prescription médicale, et de demander de l'aide à ses proches
Trop d'effets secondaires	Bien suivre la prescription médicale, voir avec son médecin traitant s'il existe des correcteurs d'effets indésirables ou une même molécule sans ce genre d'effet, toujours prévenir son médecin en cas d'effets indésirables trop gênants

ANNEXE 4 : PROTOCOLE SEANCE 3

SUPPORT DU PROGRAMME « POUR UN BON USAGE DES MEDICAMENTS »

Séance 3 : « L'automédication »

CONTEXTE

La séance collective s'adresse à un public sénior à la retraite de 60 ans et plus avec ou sans traitement médicamenteux au long court. Ce support de séance sera à adapter en fonction du nombre de participants. Le temps de la séance est estimé à 2h.

Cette séance est menée par un pharmacien ou un infirmier formé à l'éducation thérapeutique du patient.

OBJECTIF DE LA SEANCE

L'objectif de cet atelier collectif est de donner les outils nécessaires aux patients afin de favoriser le bon usage des médicaments.

A l'issue de la séance, les compétences qui seront travaillées par les participants seront :

- Connaître les risques de l'automédication
- Connaître les conseils de bon usage du médicament

LES TECHNIQUES D'ANIMATION

- La séance doit être interactive, participative/échanger avec les participants
- Supports visuels indispensables
- Photolangage[®], brainstorming pour favoriser la participation des seniors

1. TEMPS D'ACCUEIL ET DE PRESENTATION

- Faire signer **la liste de présence** au fur et à mesure des arrivées des participants,
- **Se présenter** en tant qu'animateur de séance,
- **Présenter le cadre** : respect des uns et des autres, séance confidentielle, respect des horaires
- **Restituer la séance** dans l'ensemble du programme d'éducation proposé par Apport Santé, en précisant que vous êtes à la dernière séance du programme sur le bon usage du médicament,
- **Proposer un tour de table**, afin de permettre aux seniors de présenter leur nom, qui ils sont, ce qu'ils font.

2. DEROULE DE SEANCE

Compétence 1 : L'automédication

Outil/Technique pédagogique : Brainstorming

L'intervenant introduit la séance avec un rappel de la séance précédente c'est-à-dire l'importance d'une bonne observance lorsque nous prenons un traitement.

L'intervenant demande : « Dans quelle situation peut-on être amené à prendre des médicaments sans ordonnance ? »

Exemples de réponses à inscrire sur le tableau : mal à la tête, arthrose, rhume, toux, problème de sommeil...

Ne pas hésiter à aborder les différents points si le groupe ne le fait pas.

Faire un tableau qui récapitule et qui regroupe les réponses du groupe : douleurs, état grippal, digestif...

Douleurs	Etat grippal	Digestif	Trouble du sommeil
----------	--------------	----------	--------------------

Compétence 2 : Les risques liés à l'automédication

Outil/Technique pédagogique : Brainstorming et groupe de travail

L'intervenant demande : « Quels sont en général les traitements que l'on prend sans avis médical ? »
Et complète le tableau grâce aux réponses des patients.

Douleurs	Etat grippal	Digestif	Trouble du sommeil
Doliprane [®] /paracetamol Nurofen [®] /ibuprofène Curcuma ...	Actifed [®] Aspirine Pastilles ...	Dulcolax [®] Smecta [®]	Donormyl [®] Melatonine [®] Euphytose [®]

L'intervenant propose au groupe de se mettre deux par deux et de réfléchir ensemble à cette question « Quels peuvent être les conséquences de prendre un médicament sans l'avis du médecin ou du pharmacien ? »

Sur un post-it les groupes doivent trouver 2 conséquences, après un temps de réflexion, l'intervenant dispose les post-it sur les tableaux et énumère avec le groupe les différentes idées.

Sous forme de tableau l'intervenant va synthétiser les idées des participants et compléter si nécessaire :

- Sensibiliser les patients aux accidents médicamenteux et aux interactions médicamenteuses
- Contre-indication : Risques de décompensation (rénale, respiratoire, cardiaque, hépatique...), retard de diagnostic
- Sensibiliser les seniors à l'utilisation d'alicaments

Exemples :

- Risques de cumuler des médicaments ayant les mêmes actifs (ex : paracétamol, Doliprane[®]) et des médicaments contenant plusieurs principes actifs (ex : le Fervex[®] qui contient du paracétamol). Cela peut entraîner un surdosage qui peut être dangereux pour le foie.
- Risques d'aggraver ou déséquilibrer une pathologie déjà existante (ex : en cas d'hypertension artérielle ou glaucome, il y a des contre-indications à prendre des médicaments pour le traitement du rhume sans avis médical).

Compétence 3 : Les bonnes pratiques d'utilisation d'un médicament

Sous forme de brainstorming, l'intervenant trace deux colonnes au tableau : une regroupant les précautions à prendre lorsque l'on prend un médicament, et l'autre regroupant ce qu'il ne faut pas faire.

Le groupe doit alors faire des propositions d'actions allant dans l'une ou l'autre des colonnes.

Précaution à prendre	A NE PAS FAIRE
Vérifier la date de péremption sur la boîte	Ne pas prendre de médicament quand la date de péremption est passée
Noter la date d'ouverture sur la boîte	Ne pas utiliser de médicament en flacon ouvert depuis plus d'un mois
Connaître les modalités de conservation Stocker les médicaments à l'abri de la chaleur et de la lumière	
Connaître la signification des pictogrammes inscrit sur les boîtes d'emballage <i>Présenter les pictogrammes au tableau et demander « Connaissez-vous la signification de ces pictogrammes ? »</i>	
Connaître les horaires de prise du médicament et pourquoi (temps d'action, intérêt de le prendre pendant un repas...)	Ne pas modifier les horaires de prise de son traitement sans en parler à son médecin ou à son pharmacien
Respecter la posologie et le temps minimum entre deux prises	
Toujours se renseigner sur la composition, les effets secondaires et les contre-indications	Ne surtout pas prendre de médicament sans avis médical lorsqu'on a une insuffisance métabolique (rénale, respiratoire, cardiaque...)
Ne jamais prendre de médicaments sans l'avis de son médecin traitant ou pharmacien	Eviter de prendre un médicament qui vous a été prescrits ultérieurement (surtout si cela remonte à plusieurs mois ou années)
	Ne pas utiliser les médicaments prescrits à un proche (les médicaments sont prescrits en fonction du poids, de l'âge de la personne, de ces pathologies associées...)

Prendre un médicament sans prescription est possible dans des conditions de sécurité, après avis de votre médecin et/ou pharmacien, en s'informant sur les propriétés des médicaments et en respectant les doses mentionnées sur la notice. Les médicaments sans ordonnance sont efficaces pour guérir certains troubles mineurs, mais les risques ne sont pas nuls, car ils dépendent de l'état de santé de chaque personne et des pathologies à guérir.

ATTENTION : TOUJOURS DEMANDER CONSEIL A SON MEDECIN OU A SON PHARMACIEN + SE REFERER A LA NOTICE D'UTILISATION

3. CONCLUSION

L'intervenant conclut la séance en rappelant les messages-clés, les idées fortes qui ont été dit. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de la séance.

L'intervenant demande au groupe ce que lui a apporté cette séance en particulier puis les 3 séances sur le bon usage du médicament.

Pour finir l'intervenant distribue un questionnaire pour évaluer les pratiques du groupe et le récupérer.

Compétences travaillées

Comprendre ce qu'est l'automédication
Comprendre les risques d'une automédication
Connaître les bonnes pratiques lorsqu'on utilise un médicament
Connaître les pictogrammes et leur signification

ANNEXE 5 : FICHE RECAPITULATIVE

« POUR UN BON USAGE DES MEDICAMENTS »

Les points à retenir

COMMENT EST ELIMINE UN MEDICAMENT ?

Un médicament est principalement éliminé par les reins et le foie :



- **Élimination par les reins** : Il est conseillé de s'hydrater régulièrement pour faciliter l'élimination.
- **Élimination par le foie** : Eviter de boire de l'alcool et respecter les temps de prises entre chaque médicament pour ne pas abîmer votre foie.

LE MEDICAMENT GENERIQUE

Le générique a la même molécule que le médicament d'origine, c'est l'excipient qui change.

- **Molécule** : C'est la substance chimique qui permet un effet thérapeutique
- **Excipient** : Ce qui donne la forme, le goût du médicament mais avant tout il sert à faire parvenir la molécule à l'endroit où elle doit agir dans l'organisme

COMMENT FAVORISER UNE MEILLEURE OBSERVANCE ?

Rappel : « *La mesure avec laquelle les comportements d'une personne devant prendre un médicament, suivre un régime alimentaire et/ou changer de mode de vie correspondent aux recommandations convenues avec un professionnel de santé.* »

Pour prendre un médicament il est souhaitable :

- De connaître son traitement et comprendre son utilité
- D'accepter son traitement



Différentes solutions existent pour une meilleure observance :

- Le pilulier
- Les applications sur le téléphone portable (Medissimo[®], Rappel de médicament et pilule, Médisafe[®])
- Faire intervenir une infirmière libérale
- Trouver de l'aide avec ses proches
- Participer à des ateliers collectifs d'éducation thérapeutique afin de mieux connaître votre pathologie.
- Communiquer avec votre médecin
- Demander conseil à votre pharmacien (plan de prise, dossier pharmaceutique)



Une meilleure observance permet **d'éviter les déséquilibres et les complications de la maladie**. Elle diminue les symptômes et permet ainsi d'avoir une **meilleure qualité de vie au quotidien** et d'augmenter son autonomie.

ANNEXE 6 : QUESTIONNAIRE SUR L'USAGE DU MEDICAMENT

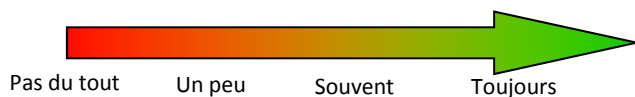
Questionnaire sur « Pour un bon usage des médicaments »

1. Ce matin, avez-vous oublié votre traitement ?
Oui Non
2. Avez-vous été en panne de médicament ?
Oui Non
3. Vous est-il arrivé de prendre votre traitement avec du retard par rapport à l'heure habituelle ?
Oui Non
4. Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que, certains jours, votre mémoire vous fait défaut ?
Oui Non
5. Pensez-vous que vous avez trop de comprimés à prendre ?
Oui Non

6. Je connais l'utilité de mes médicaments



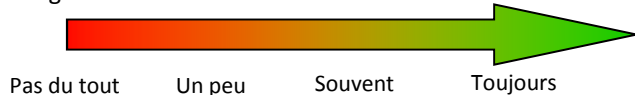
7. Lorsque j'ai une question au sujet de mon traitement je demande à mon pharmacien



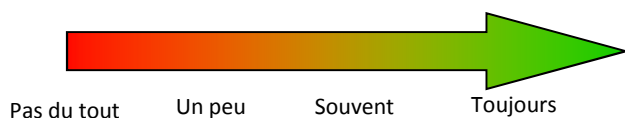
8. Lorsque j'ai une question au sujet de mon traitement je demande à mon médecin traitant



9. Je signale les effets indésirables de mon traitement à mon médecin traitant



10. Je consomme des médicaments sans ordonnance



11. Pour ne pas oublier mon traitement j'utilise des astuces de rappel

Oui Non

Si oui lesquelles ?

- Un pilulier
- Une application sur mon téléphone
- Une alarme
- Un calendrier
- Autres :

Nom.....

Prénom.....

Ville

Date

ANNEXE 7 : QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Date / /
Ville

Votre avis sur la formation

Notez votre satisfaction globale pour cette formation

	Très satisfait(e) 	Assez satisfait(e) 	Pas très satisfait(e) 	Pas du tout satisfait(e)
Votre avis sur les contenus			Tout-à-fait d'accord	Assez d'accord
J'ai appris des choses intéressantes et utiles				
Les documents et les exercices étaient adaptés à ma situation				
Votre avis sur l'animation			Tout-à-fait d'accord	Assez d'accord
L'intervenant(e) a su expliquer et convaincre				
L'intervenant(e) a su animer le groupe tout en				
Votre avis sur les conditions matérielles			Tout-à-fait d'accord	Assez d'accord
L'accueil a été chaleureux				
Les conditions matérielles (salle, toilettes...)				
La durée du module est satisfaisante				
Le rythme des séances est satisfaisant				
Votre avis sur la vie du groupe			Tout-à-fait d'accord	Assez d'accord
L'ambiance du groupe était bonne, conviviale				
J'ai pu trouver ma place dans le groupe				

Les effets sur votre quotidien

Depuis l'atelier:	Oui	Pas encore	Non	
J'applique régulièrement les conseils et les techniques proposés dans l'atelier				
Je suis motivé-e pour changer certaines pratiques ou pour maintenir mes bonnes pratiques				
Je sens déjà une amélioration dans...	Importante	Légère	Aucune	Dégradation
mon attitude générale par rapport aux médicaments				
ma gestion des médicaments				
mon état de santé				

De ces 5 caractéristiques, laquelle avez-vous le plus apprécié ?

Les contenus et exercices L'animation Les conditions matérielles
 La vie du groupe Les effets sur mon quotidien

Recommandations pour la CARSAT

Avez-vous une proposition pour améliorer l'atelier ?

Souhaitez-vous suivre un autre atelier ?

Oui Non

Si oui, sur quelle(s) thématique(s) ?

Sophrologie Relaxation
 Sommeil Sécurité routière
 Autre thème

Quelques informations dont nous avons besoin

Vous êtes Femme Homme

Votre âge

Code postal de votre domicile

Vous vivez

Seul
 En couple
 Avec des parents, des proches
 En foyer ou maison de retraite

Combien d'ateliers avez-vous suivis au cours des trois dernières années ?

C'est le premier
 1
 2
 3
 Plus que 3

Comment jugez-vous votre santé ?

Excellente
 Aussi bonne que possible
 Assez bonne
 Pas très bonne
 Mauvaise
 Très mauvaise

Votre régime de retraite ?

Générale Indépendants
 Agricole Autre régime spécial
 Fonctionnaire Ne sait pas

Comment avez-vous appris l'existence de cet atelier ?

Mairie, CCAS, CLIC ou PIS
 Caisse de retraite
 Lors d'un autre module de prévention
 Par une association, un club de seniors, un syndicat de retraités
 Par le foyer, la maison de retraite
 Internet
 Autre (veuillez préciser)

Saviez-vous en démarrant cet atelier que c'est la CARSAT qui l'organise et qui le finance ?

Oui Non

Comment jugez-vous votre vie sociale ?

Je suis très entouré-e
 Je suis entouré-e
 Je suis plutôt entouré-e
 Je suis plutôt isolé-e
 Je suis isolé-e
 Je suis très isolé-e

Commentaire libre: