

PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS

POUR VOUS-MÊME ... POUR VOS PROCHES

Ce document a été élaboré par l'Office of Women's Health (OWH) de la FDA et par la National Association of Chain Drug Stores (NACDS).

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



**FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Bureau de la santé des femmes de la FDA
www.fda.gov/womens

MES MÉDICAMENTS

PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS
POUR VOUS MÊME... POUR VOS PROCHES

UTILISEZ LES MÉDICAMENTS À BON ESCIENT

Environ 30 à 50 % des personnes qui prennent des médicaments ne les utilisent pas comme indiqué. Cela entraîne davantage de visites chez le médecin, de séjours à l'hôpital, de pertes de salaire et de changements d'ordonnance. Tout cela coûte aux Américains plus de 100 milliards de dollars chaque année.

Les adultes gèrent souvent les médicaments de toute la famille ainsi que pour eux-mêmes. Nous devons donc lire les étiquettes, éviter les problèmes, poser des questions et tenir un registre.

1. LISEZ LES ÉTIQUETTES

Avant de prendre un médicament, lisez-en l'étiquette. Celle-ci doit indiquer :

La liste des ingrédients - Si vous savez que vous êtes allergique à l'un des ingrédients du médicament, ne l'utilisez pas. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous prescrire un autre médicament.

Avertissements – Lisez-la attentivement.

La date d'expiration - N'utilisez pas un médicament après la date indiquée sur le flacon. Il pourrait ne pas être aussi efficace.

Pour plus d'informations sur vos médicaments demandez à votre pharmacien.

2. ÉVITEZ LES PROBLÈMES

Les médicaments peuvent provoquer des problèmes ou des effets secondaires tels que somnolence, vomissements, saignements, maux de tête ou éruptions cutanées.

Renseignez-vous sur les effets secondaires des médicaments que vous prenez. Parlez-en avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière.

Organisez bien vos médicaments.

Prenez vos médicaments bien régulièrement tel qu'indiqué.

Ne partagez pas vos médicaments.

Ne prenez pas vos médicaments dans le noir.

3. POSEZ DES QUESTIONS

- Quel est le nom du médicament ?
- Existe-t-il un générique ?
- Pourquoi est-ce que je prends ce médicament ?
- Quand dois-je le prendre ?
- Dois-je le prendre à jeun ou avec de la nourriture ?
- Peut-on boire de l'alcool avec ?
- Si j'oublie de le prendre, que dois-je faire ?
- Quelle quantité dois-je prendre ?
- Combien de temps dois-je le prendre ?
- Quels sont les problèmes à surveiller ?

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez un bébé, demandez l'avis d'un professionnel de la santé avant de prendre tout médicament ou complément alimentaire. Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière. Il/elle sera heureux(se) de vous aider.

Indiquez vos allergies _____

Médecin _____

Numéro de téléphone _____

4. TENEZ UN REGISTRE DES MÉDICAMENTS QUE VOUS UTILISEZ

Cochez les cases de ceux que vous utilisez.

- Aspirine ou autre médicament contre la douleur, le mal de tête ou la fièvre
- Médicaments contre les
- Antiacides
- Rhume / Médicament
- Contre la toux
- régime/suppléments
- Laxatifs
- Somnifères
- Vitamines
- Minéraux / Herbes
- Médicinales
- Autres _____

NOM : _____

Veillez donner la liste de vos médicaments sur ordonnance

DATE	NOM DE MON MÉDICAMENT	COMBIEN J'EN PRENDS	QUAND LE PRENDRE	POURQUOI EST-CE QUE JE LE PRENDS	RENOUVELLEMENT
EXEMPLE	XXXX	1 comprimé de 400 mg	Trois fois par jour après les repas	Arthrite	2

GARDEZ CE DOCUMENT DANS VOTRE SAC À MAIN OU VOTRE POCHE ET MONTREZ-LE À VOTRE MÉDECIN, À VOTRE PHARMACIEN OU À VOTRE INFIRMIÈRE.

Demandez à votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière de signaler tout problème grave lié à un médicament à la FDA au 1-800-FDA-1088.