

LE SAVIEZ- VOUS?

**LES MÉDICAMENTS N'ONT AUCUN EFFET
SI VOUS NE LES PRENEZ PAS**



Votre médecin vous prescrit un médicament; vous allez à la pharmacie vous procurer le médicament, puis vous le prenez en suivant la posologie recommandée. Voilà qui semble facile. Mais les choses ne se passent pas toujours ainsi. Des études révèlent que la moitié des Canadiens et Canadiennes à qui on a prescrit des médicaments ne suivent pas la posologie recommandée et que beaucoup ne font même pas exécuter leur ordonnance.

LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE GRAVES

Vous pourriez :

- + vous sentir plus mal;
- + développer des complications ou d'autres maladies;
- + avoir à vous rendre à l'urgence ou être hospitalisé;
- + devenir invalide et ne plus être capable de travailler.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR VOUS AIDER

- + Parlez à votre médecin si vous ne savez pas exactement ce qu'est le médicament ou quel est son effet. Soyez honnête : avouez que vous n'avez pas pris le médicament qui vous a été prescrit et expliquez pourquoi; il pourrait y avoir une autre solution.
- + Demandez à votre pharmacien de quelle façon, à quel moment et pendant combien de temps vous devez prendre le médicament qui vous a été prescrit, et informez-vous des effets secondaires possibles et de ce que vous pouvez faire pour y remédier.
- + Si vous avez de la difficulté à vous rappeler de prendre vos médicaments, programmez des rappels sur votre montre, votre ordinateur ou votre téléphone cellulaire. Ou créez un horaire et affichez-le à un endroit où vous le verrez.
- + Si vous oubliez de faire renouveler votre ordonnance, renseignez-vous auprès de votre pharmacie pour savoir si elle offre un service de rappel.
- + Si vous prenez plusieurs pilules, mettez-les dans un pilulier qui en contient suffisamment pour une semaine.

Bien qu'il soit courant d'oublier et que prendre ses médicaments peut être déroutant, il est important pour votre santé de faire exécuter votre ordonnance et de prendre la **bonne dose** au **bon moment** pendant la **durée recommandée**.