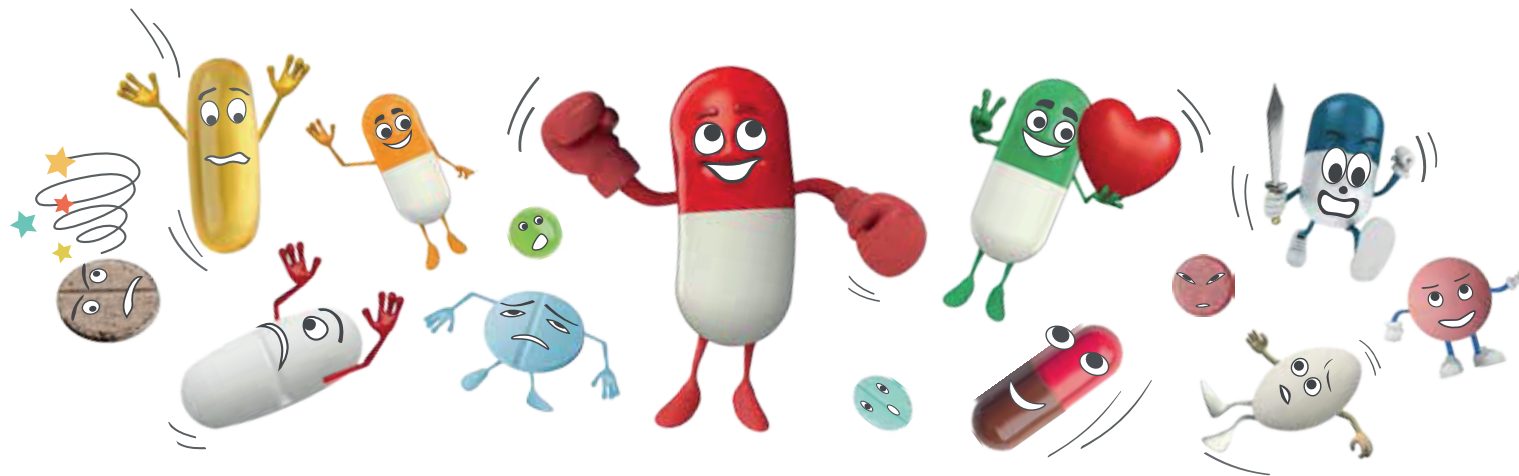


Les médicaments sont là pour vous aider mais...

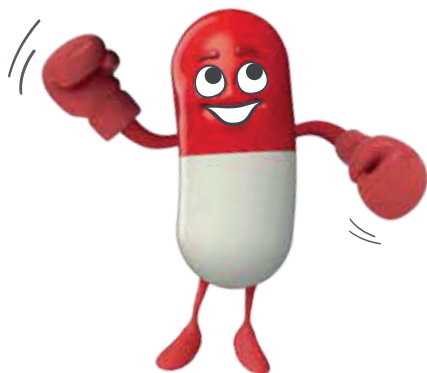


...ils ont parfois du mal à vivre ensemble.

Pour un bon usage des médicaments

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

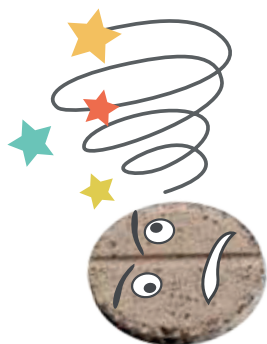
leem.org



Être en bonne santé
pour profiter de la vie



- Une **préoccupation commune** à tous les seniors
- Au-delà de 65 ans
 - ▶ **1 senior sur 2** dit avoir des **petits soucis** de santé de temps en temps
 - ▶ **4 seniors sur 10** doivent **se surveiller régulièrement** ou souffrent de **maladies chroniques**



Plusieurs médecins plusieurs médicaments



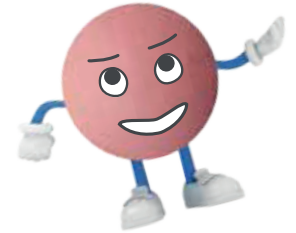
- La moitié des plus de 75 ans consultent **au moins un spécialiste en plus de leur généraliste** (cardiologue et ophtamologue++)
- **$\frac{3}{4}$ des plus de 65 ans** prennent des médicaments
 - ▶ en moyenne **4 médicaments par jour**
 - ▶ **1 ou plusieurs fois par jour**



Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?



Des médicaments prescrits mais **pas seulement**



- Substitution du « médicament princeps » par des **génériques** à la pharmacie
 - ▶ Risque de **confusion** ou de **double prise** si le nom original n'est pas retranscrit sur la boîte
- Développement de l'**automédication**
 - ▶ Automédication achetée à la pharmacie – automédication à domicile (armoire à pharmacie)
 - ▶ Une consommation qui « **échappe** » souvent au contrôle des médecins



Le risque augmente avec le nombre de médicaments



- Une personne souffrant d'une **polypathologie** nécessite souvent un traitement d'au moins **5 à 6 médicaments**
- Une **polymédication au-delà de 4 médicaments** est considéré, par la Haute Autorité de Santé, comme un facteur de **risque de chute** chez la personne âgée

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

Un risque de « iatrogénie médicamenteuse » qu'il faut connaître pour le maîtriser



Le terme iatrogénie médicamenteuse désigne les conséquences sur la santé d'un mauvais usage des médicaments

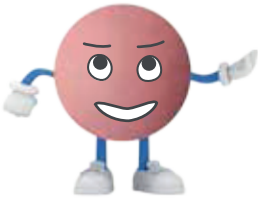


- **Un risque qui augmente avec l'âge,**
les changements de l'organisme entraînant :
 - ▶ un allongement de la durée d'action des médicaments
 - ▶ une élimination plus difficile (rein, foie)



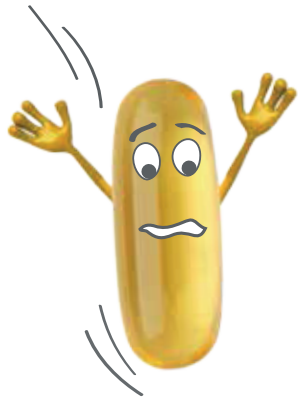
Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

Ce ne sont pas les médicaments eux-mêmes qui posent problème **mais...**



- ▶ Un **excès** : trop de médicaments (risque avéré au-delà de 4) ou erreur de dosage
- ▶ Une **insuffisance** : oublis ou arrêts volontaires des traitements
- ▶ Leur **mauvaise utilisation** : le matin au lieu du soir, au milieu du repas plutôt qu'au début...
- ▶ Une **prescription inappropriée**, par exemple quand un médicament a été renouvelé alors qu'il n'est plus nécessaire
- ▶ Des **mauvaises combinaisons**, en particulier quand il y a plusieurs médecins ou en cas d'automédication...

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?



Les principaux signaux d'alerte qui posent problème



- ▶ Troubles de l'équilibre, vertiges, malaise, chute
- ▶ Perte de mémoire, confusion
- ▶ Fatigue, perte de l'appétit, perte de poids
- ▶ Troubles du transit ou problèmes urinaires ...

Tout symptôme inhabituel et inexpliqué+++



Les médicaments les plus souvent impliqués



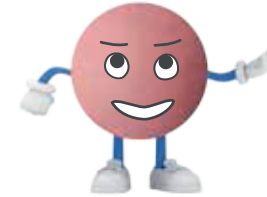
- ▶ Médicaments pour le **cœur** et la **circulation** :
anti-coagulants, anti-hypertenseurs...
- ▶ Médicaments pour le **sommeil**, l'**anxiété**
ou la **dépression**



Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?



Un vrai sujet de **santé publique**



- **Un coût humain et économique élevé**
 - ▶ Près de : 128 000 hospitalisations par an
 - ▶ Au moins 10 000 décès par an
(3 fois plus que les accidents de la route)
- **En grande partie évitable**
 - ▶ Jusqu'à 70 % des accidents médicamenteux chez les seniors, selon les sources !

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

Une campagne de sensibilisation dans la presse grand public et chez les professionnels de santé

ET SI ON CHANGEAIT DE COMPORTEMENT AVEC LES MÉDICAMENTS



Les médicaments... Oui... Mais pas n'importe comment !

Indispensables à notre santé, les médicaments ne sont pas des produits comme les autres et leur usage n'est pas anodin. En cas de non-respect de la posologie, de traitements multiples ou d'interaction néfaste entre leurs composants, des troubles, parfois graves, peuvent survenir.

Les accidents médicamenteux entraînent plus de 128 000 hospitalisations par an⁽¹⁾.

En France, les personnes de plus de 65 ans représentent environ 40 % de la consommation de médicaments en ville⁽²⁾.

Ensemble - patients, professionnels de santé et entreprises du médicament - nous pouvons agir pour limiter ces risques.

Quels sont les signaux d'alerte ?

Les accidents médicamenteux peuvent se manifester par différents symptômes :

- Fatigue
- Diminution de l'appétit
- Perte de poids
- Vertiges
- Malaise
- Troubles de l'équilibre
- Chute
- Perte de mémoire
- Troubles digestifs (nausées, diarrhée, constipation)
- Troubles urinaires (mictions trop peu ou trop fréquentes)
- Palpitations
- Troubles de la vision



Si ces signaux d'alerte surviennent, il faut avertir votre médecin ou votre pharmacien. Peut-être leur origine se trouve-t-elle dans les médicaments que vous prenez.

ans la plupart des cas, les accidents

COMMUNIQUÉ

10 CONSEILS

pour un bon usage des médicaments

- 1 Je respecte la posologie et la prescription : le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.
- 2 A l'occasion de chaque consultation, j'informe mon ou mes médecins de tous les médicaments que je prends et je n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.
- 3 Je ne décide jamais moi-même d'interrompre, de suspendre ou d'espacer un traitement en cours.
- 4 Je signale à mon médecin tout événement pouvant modifier l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...
- 5 Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine d'effets indésirables, j'avertis immédiatement mon médecin.
- 6 Je fais un bilan régulier, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.
- 7 Je conserve mes médicaments dans leur emballage d'origine.
- 8 En cas de substitution par un générique, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; je le fais inscrire sur la boîte.
- 9 Lorsque j'achète de moi-même un médicament sans ordonnance, je demande conseil au pharmacien.
- 10 Dans tous les cas, je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes - pour répondre à mes questions.

Les médicaments ont parfois du mal à vivre ensemble

Avec l'Age, il est

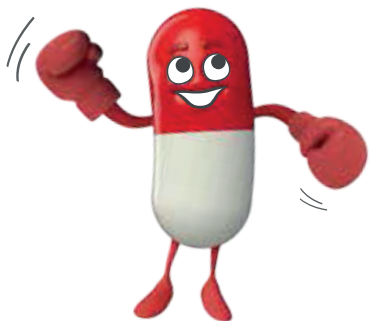
Les médicaments sont là pour vous aider mais...



...ils ont parfois du mal à vivre ensemble.

Votre médecin et votre pharmacien peuvent adapter votre traitement pour renforcer son efficacité et préserver votre santé.

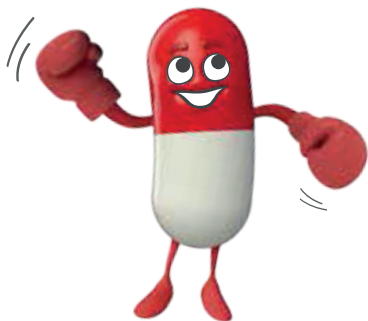
leem.org



10 règles simples du bon usage de mes médicaments (1/2)

1. Je respecte la **posologie** (nombre, horaires, durée)
2. **J'informe** mes médecins et mon pharmacien de **tous les médicaments** que je prends
3. Je ne décide **jamais moi-même d'interrompre** un traitement
4. Je **signale** à mon médecin et à mon pharmacien **tout événement important** qui pourrait modifier ma tolérance à un traitement (choc émotionnel, opération, infection...)
5. Je **signale** immédiatement un **effet indésirable** d'un médicament

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

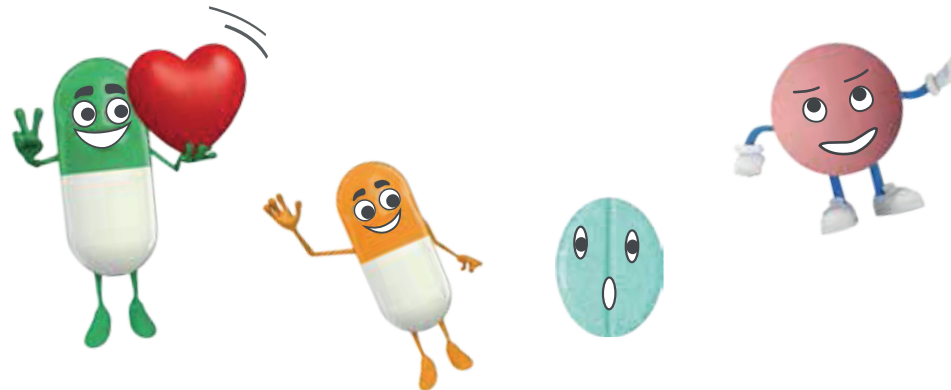


10 règles simples du bon usage de mes médicaments (2/2)

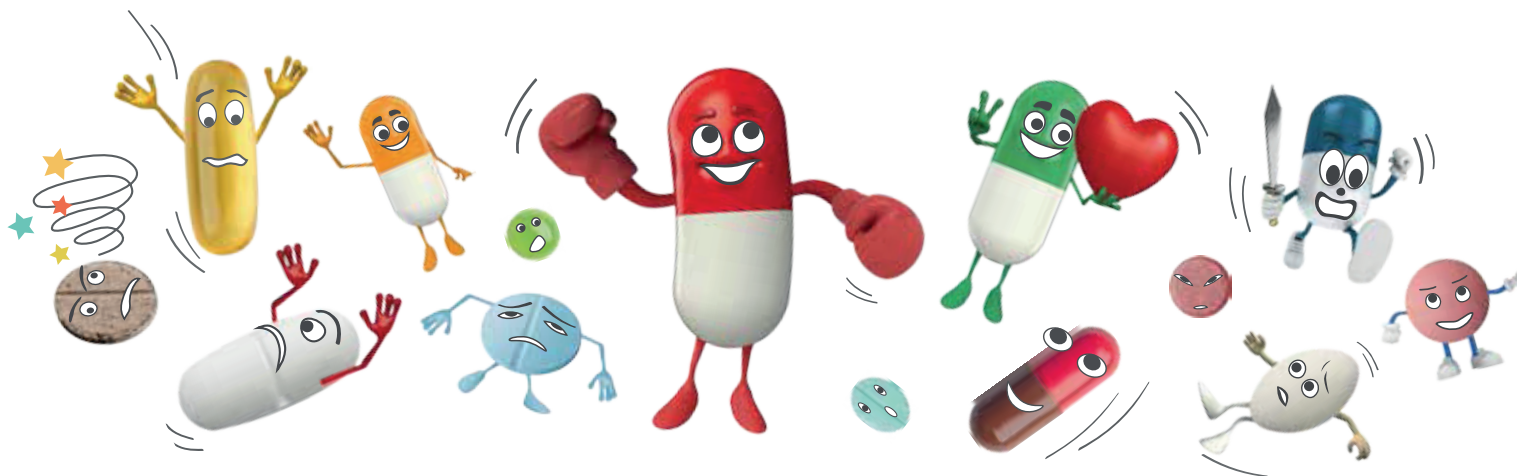
6. Je fais un **bilan régulier** au moins une fois par an de tous mes traitements avec mon médecin généraliste
7. Je **conserve** mes médicaments dans leur **emballage d'origine**
8. En cas de substitution par un générique, je **fais écrire** par mon pharmacien **le nom du médicament**
9. Lorsque j'achète moi-même un médicament, je demande **conseil** à mon pharmacien et je lui dis **ce que je prends par ailleurs**
10. Je demande à mon pharmacien de veiller à remplir, à chaque achat, mon **dossier pharmaceutique**

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

2 règles de base



- Si vous ne l'avez pas encore fait,
OUVRIR UN DP (dossier pharmaceutique) à la pharmacie
- **PARLER** avec son médecin, son pharmacien, son infirmière, son kinésithérapeute...
 - ▶ **Les informer** de tous les médicaments que vous prenez
 - ▶ **Les interroger** chaque fois que vous avez un doute



MERCI DE VOTRE ATTENTION

Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?

leem.org

Références

- Enquête « *Perception de la consommation des médicaments par les seniors* »
Institut français des Seniors. 3 173 personnes interrogées entre le 23 et le 29 mars 2015
- Ministère de la Santé – BO Santé – Protection Sociale – Solidarité n° 2013/5 du 15 juin 2013
- Rapport Bégaud-Costagliola sur la surveillance et la promotion du bon usage du médicament en France – 2013
- S Legrain. Consommation médicamenteuse chez le sujet âgé, HAS 2005

Collectif bon usage du médicament



Et si on changeait
de comportement
avec les médicaments ?