



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



**Et si on revoyait
mes traitements,
ensemble avec
mon médecin ?**

Avec l'âge, il est important d'être plus prudent avec les médicaments

MÉDICAMENTS, CHUTES ET HOSPITALISATIONS ÉVITABLES

6 médicaments différents pris en moyenne sur 1 an par une personne de ≥ 65 ans. Ce chiffre peut atteindre 12 médicaments.

1 patient sur 3

≥ 65 ans fait au moins une chute/an

130 000 hospitalisations/an liées aux chutes

-  Un médicament est bénéfique s'il est pris correctement et adapté à votre état de santé actuel. **Ce qui était approprié pour vous auparavant ne l'est peut-être plus aujourd'hui.** Avec l'âge, les reins éliminent plus lentement les toxines et l'on devient plus sensible aux effets des médicaments. **De ce fait, certains médicaments restent plus longtemps actifs et leurs effets peuvent s'additionner.**
-  Vous êtes donc davantage susceptible de ressentir des effets indésirables. Cela peut être, par exemple : un transit difficile, des douleurs, des problèmes de sommeil, un manque d'appétit, la bouche sèche, etc.
-  **C'est pourquoi vos traitements doivent être révisés régulièrement par votre médecin.** Celui-ci peut être amené à réduire la dose d'un ou plusieurs de vos médicaments, voire à en arrêter certains s'il estime qu'ils ne sont plus appropriés à votre état de santé actuel.

LES CONSÉQUENCES DE CERTAINS EFFETS INDÉSIRABLES peuvent être graves, notamment :



Chutes et fractures



Hospitalisations



Perte de l'autonomie



Confusion et problèmes de mémoire



Accident de voiture



Malaise



Décès

1. Chiffres CNAM – juin 2021 à juillet 2022
2. Santé Publique France-Traumatismes-Chutes 30/01/20
3. Plan chute Ministère publié le 21/02/2022

Quelques conseils à suivre au quotidien



Respectez le moment et la posologie des prises de chaque médicament qui vous a été prescrit.



Ne modifiez pas et n'arrêtez pas un traitement sans avis médical.



Ne prenez JAMAIS un médicament qui aurait été prescrit à une autre personne.



Adoptez une hygiène alimentaire adaptée [consommation de fruits, légumes et hydratation régulière...] et des habitudes saines de sommeil [se lever à des horaires réguliers, éviter le café et le thé après 17h].



Faites de l'exercice selon vos possibilités [marche, yoga, gymnastique douce...] et maintenez votre cerveau actif [lecture, mots fléchés, mots croisés...].



Demandez un appui à votre infirmier(ère) ou à vos aidants si nécessaire, pour mieux connaître et suivre vos traitements, ou préparer votre pilulier par exemple.

SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES DU QUOTIDIEN



Ressentez-vous des petites gênes ?

Ballonnements, vertiges, démangeaisons, nausées...

Éprouvez-vous des signaux plus intenses ?

Essoufflement, vomissements, diarrhée, fièvre,
perte de poids rapide, chute, confusion,
infection urinaire ou dentaire...

Avez-vous parfois du mal à avaler ?

**Vous arrive-t-il d'oublier de prendre
vos médicaments ou de les confondre ?**



**N'hésitez pas à en parler
à votre médecin**

Aidez votre médecin à adapter vos traitements

Faites la liste de tous les médicaments que vous prenez.



Médicaments prescrits par vos différents médecins
(pensez à ramener vos ordonnances datant de moins d'un an)



Médicaments obtenus sans prescription, en vente libre
(par exemple des laxatifs, des antidouleurs ou des médicaments visant à améliorer votre sommeil)



Médicaments que vous pouvez être amené à consommer occasionnellement ou de façon plus régulière (compléments alimentaires ou vitamines)



**DANS TOUS LES CAS,
ÉCHANGEZ AVEC VOTRE MÉDECIN**
sur tous les signes qui peuvent vous gêner
au quotidien. N'hésitez pas à l'interroger également
sur vos médicaments, surtout si vous en prenez
plusieurs en même temps.



Mon espace santé est un dossier médical
numérique qui permet de stocker et partager
vos documents et données de santé en toute
confidentialité, avec les professionnels de santé
de votre choix.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
<https://www.monespacesante.fr>

Attention à la iatrogénie médicamenteuse

Derrière ce terme complexe se cache une réalité : les effets indésirables dus à l'association de plusieurs médicaments, qui peuvent avoir des conséquences graves, comme un accident de voiture, un malaise ou une chute...



En France, on estime à environ 130 000 le nombre d'hospitalisations liées à une chute, qui pourraient être évitées chaque année.

Pour lutter contre la iatrogénie médicamenteuse,

3 réflexes à adopter :

- ➔ N'arrêtez pas ou ne modifiez pas un traitement sans prendre l'avis de votre médecin
- ➔ Ne prenez jamais un médicament prescrit à une autre personne
- ➔ Soyez attentif aux petits signes du quotidien

**Aidez votre médecin à adapter vos traitements.
Parlez-en avec lui !**



Document adapté avec la permission du Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription