

Bien connaître tous ses médicaments



La prise de médicaments peut être un facteur de risque lié aux chutes.

Lorsqu'on vieillit, il peut arriver de prendre plus d'un médicament.

Questionnez votre pharmacien ou votre médecin :

- Pourquoi dois-je prendre chacun de ces médicaments?
- Quels sont les effets secondaires connus de mes médicaments?
- Si je ressens des effets secondaires, que dois-je faire?
- Si j'oublie de prendre une dose, que dois-je faire?
- Quelles sont les contre-indications liées à l'alcool, autres boissons ou nourriture?

La plupart des médicaments peuvent avoir des effets secondaires. En particulier, les médicaments de type « psychotrope » ou pour traiter les maladies cardiovasculaires peuvent avoir un effet sur l'équilibre. Ces médicaments peuvent provoquer des chutes parce qu'ils causent souvent un état de somnolence ou des étourdissements. N'hésitez pas à en parler avec un médecin, un pharmacien ou une infirmière.

Il est important de ne pas arrêter sa médication sans avoir consulté un médecin, une infirmière ou un pharmacien. Vous vous mettez à risque de symptômes de sevrage, de chutes ou autres effets secondaires.

Agissez maintenant pour améliorer votre connaissance des médicaments que vous prenez.

- Sachez que les médicaments de type psychotrope qui aident à relaxer, à dormir ou à améliorer votre humeur peuvent augmenter vos risques de faire une chute.
- Suivez toujours la posologie des médicaments.
- Parlez à votre pharmacien qui connaît votre dossier et peut vous donner des informations spécifiques sur vos médicaments.
- Maintenez une liste à jour des médicaments que vous prenez à la maison et dans votre portefeuille.
- Ne partagez pas vos médicaments de prescription.
- Évitez de prendre des médicaments expirés et rappez-les toujours dans une pharmacie.

Gardez votre autonomie, évitez les chutes !

