

MediCarnet



L'information est la
meilleure prescription

informationestlameilleureprescription.org

« **L'information est la meilleure prescription** » (iMP) est un programme qui vous aide à prendre votre santé en main tout en travaillant en collaboration avec votre prescripteur et le reste de votre équipe de soins de santé pour gérer vos médicaments de façon sécuritaire et appropriée. Ce programme est financé par des organisations canadiennes de soins de santé de pointe qui croient qu'un patient bien informé est un patient en meilleure santé.

L'iMP comprend :

1 – MediCarnet application iPhone



2 – Site web

www.linformationestlameilleureprescription.org

3 – Carnet en papier / dossier de médicaments

Ces outils peuvent être utilisés pour tenir compte de vos médicaments, vos allergies et autres renseignements liés à votre santé. Tenez votre dossier de médicaments à jour (votre pharmacien, votre médecin, votre infirmière pourront vous aider). Apportez-le avec vous à chaque visite médicale ou lorsque vous devez vous rendre à l'hôpital.

Connaissez vos médicaments

Conseils sur ce que vous devez savoir sur vos médicaments

- ✓ Le nom du médicament.
- ✓ La raison pour laquelle vous prenez ce médicament.
- ✓ Comment et à quel moment vous devez prendre votre médicament.
- ✓ Les effets (désirés ou non désirés) que le médicament aura sur vous.
- ✓ Pour combien de temps devez-vous prendre ce médicament?
- ✓ Est-il sécuritaire d'utiliser ce médicament avec les autres médicaments que vous consommez?

Être bien informé peut signifier une meilleure santé pour vous et votre famille.

Des effets secondaires ou des réactions indésirables à un médicament peuvent survenir lorsque des médicaments sont utilisés dans des conditions normales. Avant de prendre un médicament, vous devez savoir :

- ✓ Quels effets secondaires peuvent survenir.
- ✓ Lesquels de ces effets sont considérés comme sérieux.
- ✓ Quoi faire si un effet secondaire survient.

Meilleurs conseils sur la prise de vos médicaments en toute sécurité

- ✓ Il est conseillé de prendre vos médicaments selon les directives apparaissant sur l'étiquette.
- ✓ Si une telle consigne est indiquée, prenez vos médicaments à la même heure chaque jour, par ex., avec votre petit déjeuner, au coucher.
- ✓ Dans la situation où vous avez oublié de prendre votre médicament, ne présumez pas pouvoir doubler la dose; appelez votre pharmacien pour vous informer de la meilleure marche à suivre.

- ✓ Prenez votre médicament pour la durée complète indiquée, même si vous commencez à vous sentir mieux.
- ✓ Ne partagez pas vos médicaments prescrits et ne prenez pas les médicaments prescrits de quelqu'un d'autre.
- ✓ Conservez vos médicaments dans un endroit sûr pour réduire le risque de vol (particulièrement pour les narcotiques).
- ✓ Si possible, utilisez la même pharmacie pour toutes vos ordonnances.
- ✓ Avant d'utiliser un médicament en vente libre ou un produit naturel, assurez-vous qu'il peut être utilisé de façon sécuritaire avec vos médicaments prescrits.
- ✓ Informez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière si vous avez des allergies ou si vous avez déjà eu une réaction indésirable à certains médicaments dans le passé.

Renseignements personnels

Nom : _____

Date de naissance : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro d'assurance maladie : _____

Groupe sanguin : _____

Assurance maladie privée

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro de contrat / police : _____

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : _____

Lien avec la personne à contacter : _____

Numéro de téléphone : _____

Médecin de famille

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro de télécopieur : _____

Renseignements personnels (cont.)

Pharmacie locale

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro de télécopieur : _____

Autres médecins

Nom : _____

Spécialités : _____

Numéro de téléphone : _____

Numéro de télécopieur : _____

**Si vous croyez avoir des réactions indésirables
sérieuses (effets secondaires), demander de l'aide
médicale immédiatement.**

Les patients devraient également déclarer une réaction indésirable à Santé Canada en utilisant les formulaires en ligne spécialement conçus pour les consommateurs ou en composant sans frais le 1-866-234-2345.

Allergies

Allergique à	Réaction
--------------	----------

Médicaments

Aliments

Environnement

Carnet d'immunisation

Vacciné contre :	Nom de commerce du vaccin et Numéro de lot	
Hépatite A		
Hépatite B		
VPH (virus papillome humain)		
Méningite à méningocoques		
ROR (rougeole, oreillons et rubéole)		
Pneumocoque		
DT (diphtérie et tétanos)		
DPT (diphtérie, coqueluche et tétanos)		
Influenza		
Autre		

MediCarnet

Énumérez *toutes* prescriptions et médicaments sans ordonnance,

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	
(Exemple) <i>Nom d'un médicament</i>	<i>Pneumonie</i>	

12 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

vitamines et suppléments que vous prenez ou utilisez régulièrement.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?
	<i>300 mg deux fois par jour, avec de la nourriture pendant 10 jours</i>	<i>Nom du médecin</i>	<i>1^{er} au 11 février 2012</i>

MediCarnet (cont.)

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	

14 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?

MediCarnet (cont.)

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	

16 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?

MediCarnet (cont.)

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	

18 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?

MediCarnet (cont.)

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	

20 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?

MediCarnet (cont.)

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	

22 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?

MediCarnet (cont.)

Quel médicament dois-je prendre?	Pourquoi dois-je prendre ce médicament?	

24 Rayez chacun des médicaments lorsque avez terminé ou cessé de le prendre.

	Quand dois-je prendre ce médicament?	Qui a prescrit ce médicament?	Quand ai-je commencé / cessé de prendre ce médicament?

iMP

1 – Connaissez vos médicaments

Les médicaments peuvent améliorer votre santé et votre qualité de vie. Cependant, lorsque les médicaments sont surutilisés, sous-utilisés ou mal utilisés, ils peuvent présenter des risques pour votre santé.

2 – Connaissez votre équipe de soins de santé

Qui sont les membres de votre équipe de soins de santé?

VOUS! De même que les médecins, pharmaciens, infirmières et toute autre personne impliquée dans vos soins de santé : professionnel de la santé autorisé ou tout autre prestataire de soins, la famille et les amis. Vous ne devez pas vous sentir gêné ou inconfortable de poser des questions à votre médecin, votre infirmière, votre pharmacien ou tout autre membre de votre équipe de soins de santé. Ils sont là pour vous aider.

30

3 – Connaissez votre état de santé

La plupart des Canadiens présentent au moins un facteur de risque de maladie chronique qu'ils sont en mesure d'influencer. Faire de bons choix réduira non seulement le risque d'apparition de la maladie, mais vous permettra aussi de mieux vous sentir.

Quelques étapes faciles pour vivre en santé :

- ✓ Faire de l'exercice régulièrement
- ✓ Manger de façon équilibrée
- ✓ Éviter de fumer ou de s'exposer à la fumée secondaire
- ✓ Réduire le niveau de stress

Rappelez-vous que lorsqu'il s'agit de votre santé, l'information est la meilleure prescription. Veuillez visiter :

www.linformationestlameilleureprescription.org

MediCarnet app mobile



Programme présenté par :



Canada's Research-Based
Pharmaceutical Companies
Les compagnies de recherche
pharmaceutique du Canada

ASSOCIATION
MÉDICALE
CANADIENNE



CANADIAN
MEDICAL
ASSOCIATION



CANADIAN
PHARMACISTS
ASSOCIATION

ASSOCIATION DES
PHARMACIENS
DU CANADA

CANADIAN
NURSES
ASSOCIATION



ASSOCIATION DES
INFIRMIÈRES ET
INFIRMIERS DU CANADA



www.informationstlameilleureprescription.org