



Avancez de pied ferme **ÉTAPE 2 – Gérez vos** **médicaments**

Tous les médicaments ont des effets secondaires. Certains peuvent augmenter les risques de chute. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous présentez de la somnolence, des étourdissements, des vertiges, un manque d'équilibre, une vision floue ou double ou de la difficulté à penser clairement. Les effets secondaires varient d'une personne à une autre et peuvent changer quand des médicaments différents sont combinés.

Façons de gérer vos médicaments

- Jouez un rôle actif dans le maintien de votre santé.
- Posez des questions au sujet de vos médicaments. Informez-vous des effets secondaires possibles et planifiez à l'avance. Assurez-vous de savoir quand vous devez les prendre et pour quelle raison.
- Songez à utiliser un contenant de type « dosette » ou un emballage-coque pour séparer vos médicaments selon les heures et les jours où vous devez les prendre. Demandez à votre médecin ou votre pharmacien si vous pouvez en avoir un.
- Vérifiez avant de mélanger des médicaments sur ordonnance (prescrits par votre médecin), des médicaments en vente libre (comme les vitamines, les remèdes à base de plantes médicinales et les analgésiques) ou des produits naturels (de praticiens comme les naturopathes).

Faites vérifier régulièrement vos médicaments

Examinez régulièrement (tous les 6 à 12 mois) vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien. Vous saurez alors que vous prenez la bonne dose des médicaments appropriés, à l'heure appropriée.

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!



Mon examen de mes médicaments

Examinez la façon dont vous gérez vos médicaments et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Tous mes médicaments sont rangés au même endroit.

Je jette tous les médicaments quand ils atteignent leur date de péremption.

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

Demander à mon médecin de passer en revue mes médicaments.

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Obtenir un rendez-vous avec mon médecin.

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?