

Anticiper pour ne pas ré-oublier

Interrogez-vous sur la cause de vos oublis !

Les horaires de prise de votre traitement ne sont pas compatibles avec votre emploi du temps ? Vous n'arrivez pas à mémoriser votre traitement ? Vous avez l'impression qu'il vous donne des effets indésirables ? Vous avez peur que l'on vous voit prendre vos médicaments ?

Mettez les choses à plat.

Aujourd'hui, il existe un éventail de médicaments disponibles : il est sûrement possible de trouver un traitement qui vous convient. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi bénéficier d'une consultation d'observance ou d'éducation thérapeutique (renseignez-vous auprès de votre médecin ou des associations).

Quelques astuces !

- ▶ Faire un planning de traitement
- ▶ Préparer l'ensemble du traitement le dimanche pour la semaine à venir en utilisant un semainier
- ▶ Programmer la sonnerie du portable pour se rappeler de la prise
- ▶ Prévoir ses médicaments avant de partir en balade ou en soirée en les mettant dans une boîte (pilulier)
- ▶ Avoir toujours une prise de médicaments sur soi au cas où !
- ▶ Placer les médicaments près d'un objet incontournable (brosse à dents)
- ▶ Associer les médicaments au repas
- ▶ Parler de ses effets indésirables avec son médecin

L'observance ? Pourquoi est-ce important ?

Dans certaines maladies, il est important de prendre son traitement tous les jours sans oublier : on dit alors qu'il faut avoir une « bonne observance » au traitement. La régularité des prises permet d'obtenir et de maintenir des quantités efficaces de médicament dans le sang, en limitant les « pics » ou les « creux » de concentration.

Par exemple, dans l'infection par le VIH...

Les creux de concentration liés à des oublis de prise peuvent permettre au VIH de se multiplier et d'acquérir des résistances au traitement. Le traitement devient insuffisamment efficace.

Les pics de concentration, liés par exemple à des prises trop rapprochées, peuvent augmenter le risque d'effets indésirables.

Un oubli de prise ponctuel n'est pas dramatique, mais...

De manière générale, les oublis sont plus problématiques avec les médicaments anti-VIH en une prise par jour. Il faut donc être encore plus vigilant lorsqu'on prend un traitement en une fois par jour.

La répétition des oublis et/ou des décalages importants entre les prises peut mettre en péril l'efficacité de votre traitement.

Pourquoi certains médicaments peuvent-ils être pris en 1 ou 2 fois par jour ?

Car des études ont démontré que les 2 schémas de prise étaient acceptables en termes d'efficacité et de tolérance chez une majorité de personnes.

Mais attention...

Cela n'est pas vrai pour tous les médicaments ! Pour certaines personnes, la prise en 2 fois par jour est plus adaptée et entraîne moins d'effets indésirables.

“J'ai oublié de prendre mes médicaments !”

“J'adopte les bons réflexes !”



ARCAT
94-102 rue de Buzenval
75020 Paris
Tél. : 01 44 93 29 29
info@arcat-sante.org
www.arcat-sante.org

Avec
le soutien
de l'INPES

Faire le point

- ▶ Quel est le temps écoulé depuis l'heure de prise habituelle ?
- ▶ Combien de fois par jour dois-je prendre ces médicaments ?
- ▶ Faut-il les prendre en mangeant ?

Passer à l'action

J'ai la notice des médicaments

Regardez la rubrique "En cas d'oubli de votre médicament". Certaines notices comportent des instructions précises à suivre en priorité.

Je n'ai pas la notice ou celle-ci ne répond pas à mes interrogations

Appelez votre médecin ou votre pharmacien pour leur demander conseil.

Vous craignez de les déranger ? Le rôle des professionnels de santé est aussi de vous aider dans ces situations.

Je préfère me débrouiller seul...

Retenez au moins ces principes :

Si possible, respectez un intervalle de temps constant entre les prises d'un même médicament.

Sans avis médical, ne prenez jamais de double dose pour compenser un oubli.

Et si mon médicament est à prendre pendant les repas ?

S'il est toujours temps de rattraper la prise oubliée mais qu'il n'est plus l'heure du repas, prenez le(s) médicament(s) avec une collation (banane, pain, biscuits). Les comprimés ou gélules se prennent en position debout ou assise, avec un verre d'eau.

Cas pratique

Les médicaments de l'infection par le VIH

Vous venez de vous rendre compte que vous avez oublié de prendre votre traitement anti-VIH... Pour la plupart des antirétroviraux, sachez que les consignes suivantes peuvent être appliquées.

Situation 1

La prochaine prise n'est pas prévue avant un délai de 6 h

Pas d'hésitation, prenez immédiatement la dose oubliée. Poursuivez ensuite votre traitement comme d'habitude.

Situation 2

La prochaine prise est proche, prévue dans moins de 4 h

Solution 1

Un maximum de simplicité !

Ne rattrapez pas la dose oubliée. Prenez la dose suivante comme d'habitude, à l'heure prévue.

Solution 2

A vous de faire le calcul !

Rattrapez immédiatement la dose oubliée. Pour ne pas prendre trop de médicaments de façon rapprochée, vous devrez décaler la dose suivante, c'est-à-dire la prendre plus tard que d'habitude. A quelle heure ? Faites le calcul : il faut respecter un intervalle d'au moins 6 h entre 2 prises.

Ex : vous prenez habituellement un traitement en 2 fois par jour : le matin à 8h00 et le soir à 20h00 aux repas. Vous avez oublié la prise de 8h00 et vous vous en rendez compte à 17h00 : prenez immédiatement la dose oubliée. Pour respecter l'intervalle de 6 h entre les prises, décalez la dose du soir à 23h00, avec une collation. Le lendemain, prenez comme d'habitude votre traitement à 8h00 et 20h00.

Situation 3

La prochaine prise est prévue dans un délai compris entre 4 et 6 h

Comment tolérez-vous votre traitement ? Savez-vous comment se porte votre foie ? Vos reins ? Si vous tolérez mal le traitement et/ou si vous avez des complications comme des problèmes hépatiques ou rénaux, optez pour les solutions 1 ou 2.

Solution 3

Seulement pour certains médicaments et dans certains cas !

Certains ARV peuvent se prendre en 1 ou 2 fois par jour : Epivir® (lamivudine), Ziagen® (abacavir), Kaletra® (lopinavir/r) et, au-delà des 15 premiers jours de traitement, Viramune® (névirapine).

Si vous avez oublié une prise d'un de ces médicaments alors que vous le prenez habituellement en 2 fois par jour et que vous ne souffrez pas de complications particulières (troubles hépatiques ou rénaux) alors vous pouvez prendre exceptionnellement les 2 doses en 1 fois.

ATTENTION !

Il existe des situations particulières ! Discutez toujours avec votre médecin de la conduite à tenir en cas d'oubli de prise. Vous pourrez réfléchir ensemble à la meilleure stratégie.