Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche D2- Aide pharmacologique

STRATÉGIES DE GESTION AUTONOME DE SA MÉDICATION

« La gestion autonome de la médication est une démarche de réflexion et d'actions qui permet à la personne de cheminer à travers différents moments et questionnements concernant sa médication, son état de santé et son environnement. » (RRASMQ, 2019)

Quelques conseils

1. Avoir accès à de l'information sur sa médication.

Connaître sa médication, c'est de s'intéresser à la famille de médicaments dont elle fait partie, la raison ayant justifié la prescription, les effets thérapeutiques recherchés dans le traitement du trouble en santé mentale, les effets secondaires, les interactions possibles, les contre-indications et les suivis requis.

2. Connaître ses droits face au traitement proposé.

Selon la Loi sur les services de la santé et des services sociaux (LSSSS) du Code civil du Québec, il y a une délimitation établie concernant les droits et les libertés des utilisateurs de services :

A. « Tout usager des services de santé et de services sociaux a **le droit d'être d'informé** sur son état de santé et de bien-être, de manière à connaître, dans la mesure du possible, les différentes options qui s'offrent à lui ainsi que les risques et les conséquences associés à chacune de ces options avant de consentir à des soins le concernant. »;
B. « Nul ne peut être soumis sans son **consentement à des soins**, quelle qu'en soit la nature, qu'il s'agisse d'examens, de prélèvements, de traitements ou de toute autre intervention. » […] « Toute personne est inviolable et a le droit à son intégrité. Sauf dans les cas prévus par la loi, nul ne peut lui porter atteinte sans son **consentement libre et éclairé**. »;
C. « Tout usager a **le droit de participer** à toute décision affectant son état de santé ou de bien-être. »;
D. « Tout usager a **le droit d'être accompagné et assisté par la personne de son choix** lorsqu'il désire obtenir des informations ou entreprendre une démarche relativement à un service dispensé par un établissement ou pour le compte de celui-ci ou par tout professionnel qui exerce sa profession dans un centre exploité par un établissement. ». (Gouvernement du Québec, 2019)

3. Aller aux rendez-vous médicaux pour assurer le bon déroulement des suivis.

Vous pouvez vous y préparer en notant vos observations et vos questionnements concernant votre état de santé mentale, votre expérience avec votre traitement ainsi que la réaction de votre entourage.

4. Respecter la posologie de la médication ainsi que les indications associées.

La prise régulière de la médication réduit les risques de présenter les effets indésirables de la médication. En effet, lorsqu'elle est prise régulièrement la quantité de médicaments demeure égale dans le sang. En contrepartie, une prise erratique de la médication entraine des variations dans la quantité du médicament dans le sang ce qui peut donc entrainer des effets indésirables (ex. transpiration, nausées, tremblements).

Ce qu'on doit éviter de faire

1. Cesser sa médication lorsqu'on se sent mieux, sans un avis médical

Plusieurs éléments sont à considérer au moment d'effectuer la diminution ou le sevrage d'un médicament, que ce soit au niveau de la personne (hygiène de vie, alternative, connaissances, état en général, etc.), du médicament (type de médication, dose, durée, etc.) ou de l'environnement (accès à de l'aide, qualité du réseau de soutien, etc.). Il est important d'adresser ses intentions à son médecin pour éviter **les risques associés à une cessation** :

A. La **rechute** des symptômes de la maladie;
B. La probabilité plus élevée que les **symptômes résiduels persistent ou s'aggravent** (symptômes de la maladie qui restent);
C. L'apparition des **symptômes de retrait** désagréables et indésirables lors d'un arrêt brusque non contrôlé (symptômes liés à l'arrêt de la médication).

2. Prendre la médication d'une autre personne

Le traitement pharmacologique proposé est calculé et choisi selon les **caractéristiques personnelles** :

A. Le diagnostic émis pour lequel la personne doit recevoir un traitement;
B. Traitements pharmacologiques en cours et ceux antérieurs pour le diagnostic;
C. Morphologie de la personne (poids, âge, etc.);
D. Condition de santé en général (maladies);
E. Interactions probables avec d'autres médicaments (prescrits ou vente libre) ou substances psychoactives consommées par la personne;
F. Antécédents en santé physique et santé mentale.

3. Éviter de prendre pour acquis la véracité des informations fournies sur INTERNET

Certaines informations sur certains sites Internet peuvent être de mauvaises qualités. Tout le monde peut publier sur Internet. Pour éviter d'être mal informé, vous pouvez prendre **certaines précautions** :

A. Il est **important** de vérifier les sources des informations (fiabilité, crédibilité);
B. Pour des questionnements sur votre médication, vous pouvez consulter le site de Santé Canada qui offre des informations fiables : www.hc-cs.gc.ca/index-fra.php
C. Vous pouvez également consulter un professionnel de la santé pour répondre à certaines de vos interrogations (pharmacien, médecin, infirmier).

4. Consommer des drogues ou alcools de façon abusive et inappropriée

Renseignez-vous sur les interactions possibles entre votre médicament et vos habitudes de consommation (alcool, drogue, café, etc.). Une consommation de ces substances peut avoir plusieurs impacts :

IMPACT SUR LE TROUBLE.

La consommation (alcool, drogue, café, etc.) peut aggraver les symptômes et rendre votre maladie plus difficile à traiter.

IMPACT SUR MON TRAITEMENT

Le traitement peut être moins efficace dans certains cas.

IMPACT SUR MON ÉTAT DE SANTÉ

L'interaction peut engendrer des risques au niveau de la santé physique.

Il est important d'aviser votre médecin et votre pharmacien par rapport à la consommation de produits naturels.

- ✓ Les produits naturels peuvent interagir avec votre médication;
- ✓ Les plantes et les produits de santé naturels ne sont pas tous sans risque;
- ✓ Si un produit a un effet, c'est qu'il provoque des changements dans l'organisme. Tels que les médicaments d'ordonnance, les produits de santé naturels peuvent donc avoir des effets indésirables, être contre-indiqués pour certaines personnes ou encore influencer favorablement ou négativement l'effet d'un traitement médicamenteux;
- ✓ De plus, chaque personne réagit différemment à un produit selon ses sensibilités.

Tous les professionnels sont tenus au secret professionnel.
Ils peuvent vous conseiller en regard de vos habitudes de consommation en lien avec votre médication.

Consultez votre pharmacien en tout temps pour plus d'informations.

Références bibliographiques

Gouvernement du Québec. (c2019). *Loi sur les services de santé et services sociaux*. Québec, Canada: Direction des communications du Gouvernement du Québec. Repéré à http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/s-4.2

Provencher, D., Rodriguez del Barrio, L. et Ruchon, J.-P. (2017). Mon guide personnel. Gestion autonome de la médication en santé mentale. Montréal, Canada : Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ). Repéré à http://www.rrasmq.com/GAM/documents/GuideGAM-2017.pdf

NOM DU MÉDICAMENT : _____

Famille : _____

Posologie : _____

_____

_____

Effets thérapeutiques : _____

_____

_____

_____

Effets indésirables ou secondaires : _____

_____

_____

_____

Contre-indication : _____

_____

_____

_____

Interactions connues : _____

_____

_____

_____

Effet du sevrage : _____

_____

_____

_____

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre