

Comment utiliser le PHARMAkit

POUR CHAQUE BOÎTE DE MÉDICAMENTS, CHOISISSEZ LA BONNE ÉTIQUETTE



Première question à se poser : ce médicament doit-il être prescrit par un médecin ?

OUI

Il est écrit sur la boîte « Sur prescription médicale »



Collez une étiquette rouge sur la boîte. Et écrivez le nom de la personne pour qui le médecin l'a prescrit.



Complétez un petit feuillet puis glissez-le dans la boîte

Regroupez ces médicaments par personne

Vous ne pouvez pas en reprendre une autre fois sans avis du médecin.

NON

Il est écrit sur la boîte « Non soumis à prescription médicale »



Trouvez la couleur qui concerne le symptôme que vous voulez soigner et collez une étiquette sur la boîte.



Complétez un petit feuillet puis glissez-le dans la boîte

Regroupez vos médicaments par couleur.

Il n'y a pas besoin d'une prescription mais ce sont quand même de vrais médicaments. Ils peuvent aussi avoir des effets secondaires.

Conception et rédaction
Service Promotion de la santé de l'UNMS
en collaboration avec les responsables promotion de la santé
et les chargé(e)s de prévention de Solidaris

Graphisme
Fabienne Heymans et Melinda Gabriele
Solidaris Centre, Charleroi et Soignies

Impression
AZ Print

Editeur responsable
Jean-Pascal Labille
UNMS - rue Saint-Jean 32 - 1000 Bruxelles

Edition janvier 2019

DOSEZ-MOI ÇA!



DES MÉDICAMENTS, SEULEMENT QUAND IL FAUT,
ET TOUJOURS COMME IL FAUT !



PHARMAkit MODE D'EMPLOI

Retrouvez ce mode d'emploi en vidéo sur
www.solidaris.be/medicaments



Conservez tous les médicaments au même endroit (sauf quelques rares qui se conservent au frigo)

Placez votre pharmacie hors de portée des enfants et même sous clé.

Placez la pharmacie dans un endroit sec et frais (pas dans la salle de bain ou la cuisine)

Gardez toujours les médicaments dans leur boîte (et avec leur notice!)

Séparez les médicaments pour adultes et ceux pour enfants.

Faites un tri de votre pharmacie au moins une fois par an (utilisez nos étiquettes).

Ramenez les médicaments périmés à la pharmacie (sans les boîtes ni les notices).

QUEL fouillis!

ET SI ON METTAIT DE L'ORDRE ?

7 astuces

POUR BIEN GÉRER VOTRE PHARMACIE

Comment compléter les petits feuillets ?

Les petits feuillets servent à résumer la notice. Pour chaque médicament, complétez-en un et glissez-le dans la boîte. Vous aurez ainsi toutes les infos importantes pour vous en un coup d'œil.

Notez le nom du médicament

Si le feuillet et la boîte se retrouvaient séparés, vous pourriez facilement les remettre ensemble.

NOM DU MÉDICAMENT



PRESCRIPTION OBLIGATOIRE ?

Oui Non



Pourquoi ?



Date de péremption



Date d'ouverture



Équivalent à ...

PERDU LA NOTICE ?

Retrouvez-la sur : www.bit.ly/notices-medicaments

Équivalent à... → à remplir dans le cas suivant :

Votre médecin ou votre pharmacien ne vous a pas donné votre médicament habituel, mais un autre tout à fait équivalent (par exemple un médicament générique). Notez ici le nom du médicament que vous preniez d'habitude pour vous rappeler que c'est la même chose.

Pour quoi ? A quoi sert ce médicament ? Pour quel problème ou maladie ? Vous trouvez l'information dans sa notice, sous le titre « Qu'est-ce que ce médicament et dans quel cas est-il utilisé ? »

Date d'ouverture. Certains médicaments (sirops, gouttes pour les yeux, désinfectants) se conservent peu de temps une fois qu'ils sont ouverts. Dans ce cas, notez la date à laquelle vous l'ouvrez. Généralement, leur durée de conservation est indiquée dans la notice (dans la rubrique « Comment conserver ce médicament ? ») mais malheureusement pas toujours. Si ce n'est pas précisé, demandez à votre pharmacien.

Ne donnez jamais un médicament à un enfant sans avis médical. Certains sont dangereux pour eux.

En face des deux dessins, selon l'avis du médecin ou du pharmacien :

- Cochez sous la **croix rouge** s'il est **interdit de le donner**.
- Cochez sous le « **v** » **vert** s'il **peut être donné**.

Attention!

La dose maximale pour les enfants est souvent différente de celle d'un adulte ! Parfois, il y a aussi un âge minimum. N'hésitez pas à noter ces informations sur le feuillet. Vous les trouverez sous le titre « Comment prendre ce médicament » de la notice. Si ce n'est pas clair, demandez au médecin ou au pharmacien.

À côté du signe « Attention » notez toutes les remarques importantes pour vous. Par exemple : le médicament ne peut pas être pris par un membre de la famille à cause d'une **allergie**, ou avec un autre médicament que quelqu'un de la famille prend déjà (**interaction**).

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PLUS D'INFO : www.solidaris.be/medicaments

DOSEZ-MOI ÇA!

En cas de grossesse ou d'allaitement, ne prenez aucun médicament sans avis médical.

Même si c'est un médicament que vous preniez avant la grossesse, demandez TOUJOURS un avis médical avant de l'utiliser. Selon l'avis du médecin ou du pharmacien :

- cochez sous la **croix rouge** s'il est **interdit** de le prendre.
- cochez sous le « **v** » **vert** si vous pouvez le prendre.

Vous trouverez aussi l'information sous le titre « Informations à connaître avant de prendre... » dans la notice.

Conduite automobile

Certains médicaments provoquent de la somnolence. Il peut être déconseillé voire dangereux de conduire un véhicule ou d'utiliser certaines machines quand on les prend. Entourez la couleur qui convient :

- **Vert** s'il n'y a **pas d'effet** de somnolence
- **Orange** si c'est **déconseillé**.
- **Rouge** si c'est **dangereux**.

Vous trouverez l'information sous le titre « Informations à connaître avant de prendre... » dans la notice. Si rien n'est indiqué, c'est que le médicament n'a pas d'effet sur la conduite.

Ne conseillez pas un médicament à une autre personne.

Elle prend peut-être d'autres médicaments ou est peut-être allergique. Ce qui est bon pour vous n'est pas nécessairement bon pour elle ! L'inverse est vrai aussi.

Ne donnez jamais un médicament à un enfant sans avis médical.

Les doses doivent être adaptées à l'âge ou au poids de l'enfant. Certains médicaments peuvent même être dangereux pour eux !

5 QUESTIONS À SE POSER AVANT DE PRENDRE UN MÉDICAMENT

1. Ce médicament est-il nécessaire ?

Le médicament n'est pas toujours la première solution à essayer, ni la meilleure. Posez-vous la question avant d'en prendre.

La brochure « Vos médicaments à la maison - Des conseils pour bien les utiliser » peut vous aider.



2. Que dit la notice ?

Lisez TOUJOURS la notice. Notamment :

- la posologie (= quantité à prendre), que vous trouvez sous le titre « Comment prendre ce médicament »
- les contre-indications, qui se trouvent dans la partie « Les informations à connaître avant de prendre ce médicament » ; c'est aussi dans cette partie que vous trouvez des informations en cas de grossesse, allaitement ou conduite de véhicule
- les effets indésirables, indiqués dans la partie « Quels sont les effets indésirables éventuels ? ».

Sur les petits feuillets du kit, vous pourrez résumer les informations importantes de la notice pour les prochaines fois.



3. Ai-je un autre traitement en cours ?

Ne prenez pas d'autres médicaments par vous-même si vous avez un traitement en cours ! Certains médicaments peuvent avoir des effets indésirables (parfois graves) s'ils sont pris en même temps qu'un autre. Demandez conseil au médecin ou au pharmacien, même pour un médicament que vous connaissez bien.

4. Est-ce que je prends ce médicament depuis plusieurs jours (ou souvent) ?

Si vos symptômes reviennent souvent ou ne passent pas après quelques jours de traitement, consultez le médecin. Un médicament peut soulager un petit problème (mal de tête, nausées, douleur ...) mais si le problème se répète souvent ou ne passe pas, ça cache peut-être autre chose.

5. Le médicament peut-il encore être utilisé ?

Vérifiez la date de péremption du médicament. En plus, certains médicaments se conservent peu de temps une fois qu'ils sont ouverts : dans ce cas, c'est écrit dans la notice.

Vous pouvez noter la date de péremption et, au besoin, la date d'ouverture sur les petits feuillets fournis dans le kit. Voir les explications dans les pages précédentes.

