



Si je reçois ce document, c'est que :

- J'oublie souvent de prendre mes médicaments

### *Si vous prenez un ou plusieurs médicaments qui agissent sur le système cardiovasculaire :*

C'est que votre médecin a jugé qu'ils vous étaient nécessaires pour contrôler vos facteurs de risque (hypertension, cholestérol, diabète, etc.) et ainsi réduire votre risque de présenter un événement fâcheux (infarctus, AVC, mort subite, etc.) au cours des prochaines années. Tous les médicaments qui vous sont prescrits ont démontré leur efficacité à réduire ce risque dans de grandes études cliniques. Cependant, pour être efficaces, ceux-ci doivent évidemment être pris de façon régulière et assidue. En effet, dans les grandes études où les médicaments que vous prenez ont démontré leur efficacité, ils étaient pris de façon très régulière.

### *S'il vous arrive d'oublier de prendre vos médicaments :*

Dites-vous que vous n'êtes pas le seul dans cette situation. En effet, plus de 80% des patients oublient occasionnellement de prendre leur médication. Le plus souvent, il s'agit d'oublis simples, involontaires qui ne remettent pas en question l'importance que les patients accordent à leur traitement. Cependant, lorsque les oublis deviennent plus fréquents (plusieurs fois par semaine ou par mois), ils peuvent mettre en péril votre protection cardiovasculaire, parce que le traitement deviendra alors moins efficace. Pour minimiser le nombre d'oublis, plusieurs conseils et petits trucs peuvent être mis en application :

- **Associez la prise de vos médicaments à d'autres activités quotidiennes régulières**, soit avant ou après le brossage de dents, la douche ou le bain, le déjeuner, etc. Prenez vos médicaments toujours au même moment de la journée et rangez-les au même endroit dans la maison.
- **Placez vos médicaments bien en évidence**, près d'un article que vous utilisez régulièrement, sur le comptoir de la cuisine ou de la salle de bain, tout en les gardant, évidemment, hors de portée des jeunes enfants.
- **Gardez une petite provision de vos médicaments dans l'auto ou au bureau** pour corriger les oublis occasionnels.

- **Demandez à votre médecin de vous prescrire des médicaments qui se prennent une seule fois par jour, et demandez-lui s'il est possible d'ajuster l'horaire de la prise de vos médicaments** à vos habitudes de vie. Par exemple, si vous travaillez de nuit et qu'il vous est plus facile de prendre vos médicaments avant d'aller travailler le soir, demandez-lui si cet horaire est compatible avec les médicaments que vous prenez.
- De la même façon, **demandez à votre médecin s'il est possible de combiner deux médicaments dans la même pilule**. En effet, de plus en plus de ces combinaisons sont actuellement disponibles sur le marché, ce qui diminue le nombre de comprimés à prendre.
- Vous pouvez également **programmer une alarme sur votre ordinateur, votre téléphone cellulaire ou même votre radio-réveil** de façon à vous rappeler qu'il est l'heure de prendre vos médicaments.
- Il peut également être utile de **demandeur l'aide de membres de votre famille**. En effet, un conjoint ou une conjointe, une fille ou un fils particulièrement minutieux ou organisé peut vous rappeler de prendre vos médicaments lorsque vous les oubliez.
- **Votre pharmacien est également un partenaire essentiel** à la prise régulière de vos médicaments.

Établissez une relation stable avec celui-ci. En vous connaissant mieux, il pourra vous guider et vous conseiller plus adéquatement.

- **Essayez de vous présenter à la pharmacie à dates fixes pour le renouvellement de vos ordonnances**. Par exemple, le premier du mois ou le jour de votre date d'anniversaire. Demandez à votre pharmacien de renouveler tous vos médicaments en même temps. Ceci vous évitera de devoir retourner à la pharmacie plusieurs fois par mois.
- Vous pouvez aussi **demandeur à votre pharmacien de préparer vos médicaments dans un pilulier ou une dosette**. Ceci vous facilitera la tâche, particulièrement si vous avez plusieurs médicaments à prendre plusieurs fois par jour. Vous pourrez ainsi facilement constater si vous avez bien pris vos médicaments.
- **Si c'est la survenue d'effets secondaires qui vous force à espacer ou éliminer la prise de certains médicaments, parlez-en d'abord à votre pharmacien ou à votre médecin**, parce que la plupart des effets secondaires peuvent être éliminés ou grandement réduits par un ajustement de la dose ou la substitution du médicament concerné par un autre médicament équivalent.

- **Si vous êtes obligé d'éliminer ou de réduire la prise d'un ou de plusieurs de vos médicaments pour des raisons financières, ne soyez pas gêné d'en parler** avec votre médecin qui vous aidera à le faire le plus judicieusement possible en minimisant l'impact sur votre santé. Votre médecin et votre pharmacien peuvent vous proposer des solutions auxquelles vous n'aviez pas pensé.
- **Assurez-vous d'un suivi régulier de votre médication auprès de votre médecin**. En effet, vous pourrez ainsi travailler ensemble à simplifier la prise de vos médicaments de façon à bénéficier au maximum de la protection cardiovasculaire qu'ils vous procurent.
- Rappelez-vous que **les médicaments ne fonctionnent pas chez les patients qui ne les prennent pas**.