

# Prendre vos médicaments

## Suivez ce que le médecin a prescrit

Il est important pour votre santé que vous preniez vos médicaments comme ils vous ont été prescrits. Si cela est difficile pour vous, voyons ce que nous pouvons faire pour vous aider.

### Pour ne pas oublier de prendre vos médicaments :

- Conservez les étiquettes des médicaments et les renseignements que vous recevez de votre pharmacien concernant le moment et la façon de les prendre.
- Prenez vos médicaments chaque jour au même moment et créez une routine.
- Réglez une alarme sur votre téléphone intelligent ou sur un autre appareil pour vous rappeler de les prendre.
- Utilisez un calendrier ou un journal des médicaments et indiquez-y le moment où vous avez pris chaque médicament.
- Placez vos médicaments dans un pilulier.
- Renouvelez votre ordonnance à l'avance pour ne pas manquer de médicaments.

### Adressez-vous à votre pharmacien ou à votre médecin

Ils sont experts en matière de médicaments. Discutez avec eux tout changement à votre plan de traitement.

**Parlez-leur avant** de faire des changements dans des situations comme celles-ci :

- Vous pensez doubler une dose ou recommencer à prendre un médicament que vous avez oublié de prendre.
- Vous envisagez d'arrêter de prendre un médicament parce que vous pensez qu'il ne vous aide pas ou qu'il n'est plus utile.
- Vous songez à ajouter un médicament en vente libre ou un supplément naturel à votre plan de traitement.
- Vous consommez de l'alcool ou des drogues récréatives, même en petite quantité.
- Vous voulez prendre moins de médicaments à cause des effets secondaires.
- Vous voulez prendre plus de médicaments pour un meilleur contrôle de vos symptômes.
- Vous devez cesser de prendre un médicament parce qu'il coûte trop cher.

Changer votre posologie représente un risque pour votre santé. Si vous croyez que vos médicaments ne vous conviennent pas, parlez-en à votre pharmacien ou à votre fournisseur de soins de santé. Ils pourront vous aider à trouver des solutions.

**Restez en santé en prenant vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits. Et sentez-vous mieux!**



Pour visionner une courte vidéo sur le sujet, cliquez [ici](#) ou utilisez le lien suivant :

[canadavie.com/video-medicaments](https://canadavie.com/video-medicaments)



