

FICHES EX PAIR IENCE GREFFE



02

TRUCS ET ASTUCES POUR SE FACILITER
LA VIE AVEC SES MÉDICAMENTS



Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments

02

Prendre chaque jour un traitement qui comprend plusieurs médicaments implique d'instaurer **UNE ROUTINE DE FAÇON ASSEZ SCRUPULEUSE**. Au départ, on peut se sentir un peu dépassé : les conseils qui suivent devraient vous aider à rendre votre quotidien plus simple et à évacuer quelques inquiétudes.

En effet, une meilleure connaissance de ses traitements est un vrai plus !

01. Un stockage à la maison sécurisé

Toutes ces boîtes, il faut juste pouvoir les ranger quelque part : cuisine, salle de bain, chambre, salon... à chacun de choisir ! Prévoir un tiroir ou une armoire qui se ferme à clé ou les ranger dans des boîtes en plastique sécurisées hors de portée des enfants et toujours loin d'une source de chaleur (radiateurs, moteur de frigo, soleil...).

Vérifier les dates de validité (ou de péremption) et rapporter les médicaments périmés à la pharmacie qui pourra les recycler.



02. Instaurer une routine facile à suivre

SEMAINIER

Pour faciliter le quotidien, certaines personnes préfèrent utiliser un semainier : elles le préparent une fois par semaine (cela peut demander 15-20 minutes) et ainsi chaque prise dans la semaine sera plus rapide, sans risque d'oublier tel ou tel médicament. Les premières fois, il est possible de se faire aider par une infirmière par exemple (demander conseil à son médecin ou pharmacien). D'autres choisissent de numéroter leurs boîtes, là encore pour ne pas risquer d'oublier de prendre un comprimé ! Il est fortement déconseillé d'enlever les anti-rejets de leur blister, ils ne doivent pas prendre la lumière du jour !

ALARME

Pour penser aux horaires, au début, il est utile de programmer une alarme ; sinon on peut être pris dans ses activités et facilement oublier l'heure. Réveil, téléphone, ordinateur : tout est possible ! Profitez-en pour choisir une sonnerie qui vous fasse sourire ! L'idéal est de choisir un horaire qui convienne à son mode de vie : avant la douche du matin, au moment du journal de 20h, du repas, du brossage de dents le soir... Et de garder le même horaire en évitant les variations trop importantes.

DES PRISES PLUS FACILES

Avaler ses médicaments n'est pas toujours une partie de plaisir : grosse taille de comprimés et (très) mauvais goût pour certains rendent la prise « pénible ». D'où l'importance de les prendre avec un verre d'eau et/ou de jus de fruit (évitiez le pamplemousse !) pour masquer le goût et les remontées... Si possible, les prendre en souriant, avec un petit rituel (pensée positive, phrase magique...). Bref, faire en sorte que cette prise soit un bon moment !

T'as bien pris tes médicaments ?

Les proches, bien sûr, peuvent vous rappeler de prendre vos médicaments. Pour autant, il ne faut pas que cela soit fait de façon envahissante ou infantilisante... Vous pouvez décider ensemble du bon moment de prise en fonction de votre organisation de vie, ils peuvent vous aider pour votre pilulier. Pour les rassurer, vous pouvez aussi les prendre devant eux, au début d'un repas par exemple.

03. Aller chez le même pharmacien et constituer une petite réserve d'appoint

Votre pharmacien va vous apprécier car vous allez le voir régulièrement ! C'est important que ce soit réciproque et que vous vous sentiez en confiance. Il est intéressant de lui être fidèle et de vous approvisionner toujours chez lui (sauf en cas de déplacement bien sûr). S'il vous connaît bien, il pourra vous dépanner en cas de besoin et bien vérifier la compatibilité de vos différents médicaments les uns avec les autres.

D'autre part, c'est aussi la garantie d'avoir toujours les mêmes médicaments ! En effet, il est important que vous ayez toujours les mêmes marques de médicaments, génériques ou non génériques. Le pharmacien se fournissant auprès de grossistes, il en change rarement. Et même si cela arrive, il pourra toujours commander « à part » vos marques de médicament. Si vous changez de pharmacien, vous prenez le risque d'être fourni avec une autre marque, ce qu'il ne faut pas faire avec les médicaments les plus importants dans la greffe dont le dosage doit rester très précis et régulier.

Votre pharmacien peut aussi vous rappeler de penser à vos réapprovisionnements mensuels, à les anticiper.

Enfin, il peut vous aider à planifier des séjours loin de votre domicile, par exemple si vous voulez partir 3 mois dans une autre région, voire un autre pays. D'une part parce qu'il est possible dans ces cas-là (exception) de partir avec plusieurs mois de médicaments et/ou pour identifier d'autre part où ce sera le plus simple pour vous de les obtenir sur place.

Il est utile aussi de constituer une petite réserve d'avance de médicament. C'est possible durant les séjours que vous passez à l'hôpital (en général l'hôpital vous fournit vos médicaments). Vous pouvez aussi aller chercher vos nouvelles boîtes de médicaments une semaine avant l'échéance. Ainsi, vous pourrez mettre de côté quelques jours de réserve au cas où... Il faudra cependant penser à consommer cette réserve avant que les médicaments ne soient périmés.



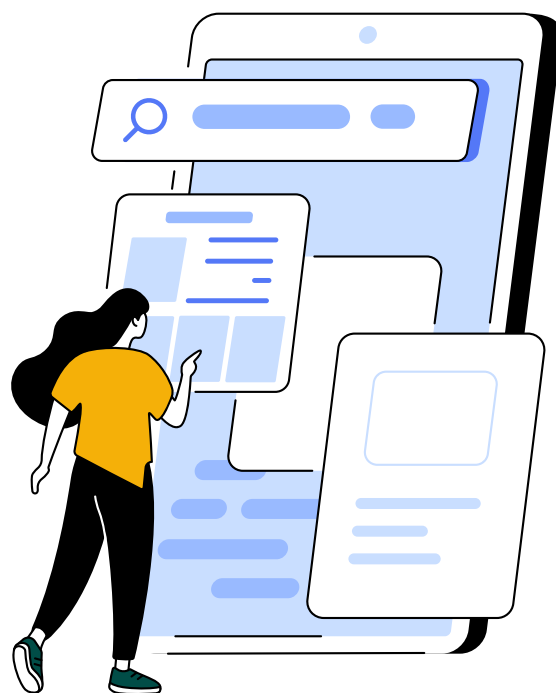
04. Avec soi 24h/24 !

Petit pilulier de secours

Pour faire face à d'éventuels imprévus qui vous empêcheraient d'être chez vous au moment de la prise : pensez à garder une ou deux prises de médicaments dans un petit pilulier que vous pouvez laisser dans votre voiture (surtout pas en été, il fait trop chaud dans l'habitacle !), sac d'ordinateur, sac à main ou autre ! NB : bien penser à renouveler cette dose de secours tous les mois si possible (les médicaments ne se conservent pas longtemps quand ils sont en dehors de leur emballage) ; choisissez le premier jour du mois pour le faire et programmez vos alarmes ou agendas.

Ordonnances et liste de tous les médicaments faciles d'accès

Face à d'autres imprévus comme la perte de médicament, il est important de pouvoir accéder facilement à sa dernière ordonnance pour pouvoir la présenter à un pharmacien. Vous pouvez la plier et la garder dans votre portefeuille tout le long de sa validité. Ou vous pouvez faire une photo et la garder dans votre téléphone.



Prenez également le temps d'écrire sur une carte (à glisser dans votre portefeuille) ou sur votre téléphone la liste de tous vos médicaments afin de la présenter à tout nouveau médecin, dentiste, chirurgien ou pharmacien que vous rencontrez. Cela leur sera utile pour vérifier que vos médicaments sont compatibles avec les éventuels nouveaux traitements dont vous pourriez avoir besoin ! L'idéal est d'autoriser vos différents médecins à accéder à vos informations médicales (dossier médical informatisé de Mon Espace Santé), tout comme d'activer votre dossier pharmaceutique chez le pharmacien.

Avant tout départ à l'étranger, demandez à votre médecin ou pharmacien d'indiquer le nom des molécules pour chaque médicament sur votre ordonnance car les noms peuvent varier selon les pays.



À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplax et Odile Alcaraz
Heart and Coeur : Christian Daumal et Agnès Myara
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace
TransHépate : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.
Trans-Forme : Ludivine Fournier

Rédaction :

David-Romain Bertholon, Marianne Bernède et Isabelle Méda (EmPatient)

Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

Graphisme :

Maïna Charaudeau | www.mainacha.fr

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

Vous venez de lire

02

Trucs et astuces pour se faciliter
la vie avec ses médicaments



03

Bien manger

