

UTILISER LES MÉDICAMENTS DE MANIÈRE RESPONSABLE



Un guide pour les personnes âgées et
leurs proches

Pourquoi cette brochure ?

La brochure d'information «Utiliser les médicaments de manière responsable - Un guide pour les personnes âgées et leurs proches» est née du désir de sensibiliser à une meilleure compréhension de l'utilisation des médicaments chez les personnes âgées.

La présente brochure est le résultat de la collaboration engagée du groupe de travail «Santé mentale des personnes âgées», qui a été créé en 2017 dans le cadre du «Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015-2019». Celui-ci se compose de représentant·e·s de GERO Kompetenzzenter fir den Alter, de la Ligue - Centre d'Information et de Prévention, Servior, ainsi que de la commune de Hesperange. Depuis 2022, le groupe est soutenu par le CNAIPA - Centre National de Prévention des Addictions, ce qui a permis d'enrichir le travail du groupe par des aspects précieux de la prévention des dépendances chez les personnes âgées.

En novembre 2019, le groupe de travail a publié «Oui à la vie mais plus comme ça ! - Prévention du suicide chez les personnes âgées». En 2022, l'accent s'est davantage déplacé vers le thème de la consommation de médicaments chez les personnes âgées, ce qui a conduit à l'élaboration de la présente brochure. Outre des informations spécifiques, celle-ci contient également des indications sur des mesures de prévention comportementale qui doivent contribuer à une réflexion critique sur l'utilisation de médicaments, tant en ce qui concerne les habitudes individuelles de la personne que celles de son entourage.

Elle s'adresse non seulement aux personnes âgées et/ou dépendantes, mais aussi à leurs proches et au personnel d'aide et de soins aux personnes âgées.



Les médicaments chez les personnes âgées

Il est fréquent que les personnes de plus de 65 ans aient des prescriptions de plusieurs médicaments. Près d'un tiers des personnes âgées prennent simultanément plus de cinq médicaments par jour. Chaque médicament supplémentaire augmente le risque d'interactions nocives.

Les personnes âgées souffrent plus souvent des effets indésirables des médicaments. Leur corps ne les supporte souvent plus aussi bien, notamment car le foie et les reins fonctionnent plus lentement, ce qui fait que la dégradation des substances peut prendre plus de temps.

Certains symptômes tels que les vertiges, la confusion, la bouche sèche, l'agitation ou les problèmes de sommeil, qui sont typiquement mis sur le compte des troubles liés à l'âge, peuvent également être dus aux médicaments.

Prise correcte

Avec l'âge, la diminution de la vue et / ou l'audition et les troubles de la mémoire sont susceptibles d'entraîner de plus en plus de problèmes liés à la prise correcte des médicaments.

Le risque de confusion est particulièrement élevé lorsque les emballages sont de conception similaire.



Les risques de la dépendance

Certains médicaments, notamment un groupe de somnifères et de tranquillisants délivrés sur ordonnance qui est très répandu, peuvent entraîner un risque de dépendance.

L'accoutumance physique peut apparaître au bout de quelques semaines seulement (même si un seul comprimé est pris par jour) et entraîner divers problèmes tels que des troubles de l'équilibre, une diminution du contrôle des mouvements et des troubles de la mémoire.

Lorsque l'on tente d'arrêter de tels médicaments, les troubles initiaux, comme les problèmes de sommeil ou l'anxiété, peuvent réapparaître. Dès lors, de nombreux patients continuent à prendre ces médicaments pour éviter ce type de complications.

Entre le tiers à la moitié de tous les médicaments présentant un potentiel de dépendance sont prescrits à long terme pour éviter les symptômes de sevrage.

Influence de l'alcool

L'alcool peut entraver l'action de nombreux médicaments. Il peut rendre ceux-ci inefficaces, les renforcer ou déclencher des effets indésirables dangereux.

Notez également que certains médicaments, en particulier les produits à base de plantes sous forme liquide, peuvent contenir de l'alcool.



Ce que vous pouvez faire

- Pour garder une vue d'ensemble sur les médicaments à prendre, il existe des piluliers de médicaments ou des doseurs spéciaux disponibles en pharmacie. Il est également possible de se faire aider par un pharmacien pour remplir correctement ces outils.
- Il est conseillé de contrôler régulièrement sa propre consommation de médicaments afin d'éviter les effets indésirables et le développement d'une dépendance.
- Il est important d'informer votre médecin de tous les médicaments que vous prenez.



- Il est préférable de dresser une liste de tous vos médicaments. Incluez également les médicaments en vente libre, tels que les vitamines et les compléments alimentaires. Notez depuis combien de temps et à quelle fréquence vous prenez chaque médicament, ainsi que la dose et la raison de la prescription. Vous pouvez présenter cette liste à votre médecin / pharmacien afin de discuter d'éventuelles interactions ou d'effets indésirables.
- Si vous prenez plus de trois médicaments en même temps, vous devriez demander à votre médecin s'ils sont tous vraiment nécessaires.
- N'arrêtez pas un médicament de votre propre chef.
- Discutez avec votre médecin / pharmacien pour savoir si la consommation d'alcool peut être problématique par rapport à vos médicaments.
- Respectez la règle dite des **4C** pour utiliser correctement les somnifères et les tranquillisants :
 1. indication **claire** : ne prenez le médicament que si cela est médicalement nécessaire et discutez-en avec votre médecin.
 2. la plus petite dose **calculée** : prenez la plus petite dose possible pour obtenir l'effet souhaité.
 3. utilisation **courte** : n'utilisez le médicament que temporairement.
 4. arrêt **contrôlé** : réduisez progressivement la dose avec l'aide d'un médecin.

Si vous prenez des psychotropes, comme des somnifères ou des tranquillisants, vous pourriez éventuellement envisager un traitement psychothérapeutique d'accompagnement. Parlez-en à votre médecin.





Éviter les médicaments liés aux chutes

Des études ont montré qu'environ 90% des personnes qui tombent prennent régulièrement des médicaments dits «fall risk-increasing drugs» (FRID). Ces derniers, souvent prescrits pour le traitement de maladies cardiovasculaires ou de troubles psychiques, comportent des risques de chute souvent sous-estimés.

L'utilisation de médicaments somnifères et tranquillisants, en particulier, peut entraîner un risque accru d'accident le lendemain. Fatigue, troubles de l'équilibre et diminution du contrôle des mouvements sont des conséquences possibles. Et attention : le développement d'une dépendance peut se produire rapidement après la prise de ce type de médicament.

La sécurité est le premier critère de choix d'un médicament. En participant activement au processus de décision en tant que patient-e et en exprimant vos doutes le cas échéant, vous pouvez protéger votre santé et votre bien-être. N'hésitez pas à discuter avec votre médecin de la possibilité d'éviter les médicaments susceptibles de provoquer des chutes.



Conseil

Si au moins une des affirmations suivantes s'applique à vous, cela peut indiquer une éventuelle dépendance aux médicaments :

- L'idée de passer plusieurs jours ou semaines sans votre médicament vous inquiète.
- Par mesure de sécurité, vous avez constitué une réserve supplémentaire de ce médicament.
- Au cours du traitement, vous avez augmenté la dose car l'efficacité diminuait et les symptômes réapparaissaient malgré la prise du médicament.
- Vous cachez le fait que vous utilisez un médicament ou vous ne dites pas à quelle fréquence et en quelle quantité vous le prenez.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant vos médicaments ou une éventuelle dépendance, demandez conseil à un spécialiste. Il existe différentes offres de recommandations, allant des médecins de famille aux centres de conseil spécialisés.

Déclaration des effets indésirables:

Les effets indésirables ainsi que les éventuelles erreurs médicamenteuses sont à transmettre au Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy ou à la Division de la pharmacie et des médicaments de la Direction de la santé

www.guichet.lu/pharmacovigilance

Plus d'informations

- La ligne téléphonique «Fro No» du Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) informe sur les substances psychoactives et sur les centres d'aide et de conseil spécialisés au Luxembourg.
Tél. : 497777 -55
frono@cnapa.lu
- Le Centre ÄDDI-C est un centre d'information et de conseil spécialisé dans le traitement ambulatoire des addictions.
Tél. : 2682 7701
www.addic.lu
- Le site Internet et l'application mobile «Suchtberodung online» proposent des informations spécifiques sur les addictions, des tests d'auto-évaluation et des conseils anonymes.
www.suchtberodungonline.lu
- Le site luxsenior.lu fournit des informations sur les offres de services pour les seniors et sur des thèmes liés à la vieillesse.
www.luxsenior.lu
- Informations par rapport aux médicaments auprès de la division de la pharmacie et des médicaments de la Direction de la santé
www.santé.lu



gero
KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions



SERVIOR
Den Alter liewen



Avec le soutien de:



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



Cette brochure a été validée par la Division de la pharmacie et des médicaments (DPM) de la Direction de la santé