



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# PRISE DE MÉDICAMENTS

*Prendre des médicaments signifie suivre le traitement quotidien prescrit au bon moment, à la bonne dose et à la bonne fréquence pendant la durée requise. Prendre des médicaments tels que prescrits signifie également que vous suivez votre plan de traitement qui a été élaboré pour vous aider à éviter les complications et à rester en bonne santé.*

## COMPRENDRE VOTRE PLAN DE TRAITEMENT

Comme le prédiabète et le diabète peuvent affecter différentes parties de votre corps, il n'est pas rare que vous ayez besoin de plusieurs médicaments qui agissent ensemble pour vous permettre d'atteindre votre objectif. Demandez à votre prestataire de soins et à votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète si les médicaments que vous prenez sont toujours les meilleurs, d'après les recherches les plus récentes. Les nouveaux médicaments présentent souvent de multiples avantages, comme la prévention des problèmes cardiaques, en plus d'améliorer votre glycémie (taux de sucre).

## TROIS CHOSES À PARTAGER AVEC VOTRE PRESTATAIRE DE SOINS AU SUJET DE VOS MÉDICAMENTS :

- Tout effet secondaire que vous avez pu ressentir.
- Si vous avez cessé de prendre l'un de vos médicaments.
- Si le médicament affecte votre qualité de vie.

## VÉRIFIEZ SI VOTRE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX EST ADAPTÉ

Il existe plusieurs façons de mesurer si votre plan de traitement du diabète est adapté. L'une d'elles consiste à vérifier le taux d'A1C. Il est important de savoir que le taux d'A1C n'indique pas combien de fois vous avez obtenu des résultats faibles ou élevés ; pour cette raison, il vous faudra éventuellement tenir un journal de glycémie. Si vous utilisez un moniteur de glucose continu, vous et votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète avez accès à une mesure appelée Temps dans la cible qui indiquera combien de fois votre glycémie a augmenté ou diminué. Demandez à votre équipe de soins diabétiques où se situent vos chiffres par rapport à votre fourchette cible.

## SUIVEZ CES 4 CONSEILS :

### 1 Tenez une liste à jour de tous les médicaments que vous prenez actuellement.

- Une liste de médicaments fournit des informations utiles à votre équipe soignante. Assurez-vous d'y inclure le nom, la dose et l'heure de prise de chacun d'entre eux.



## Questions à poser sur les nouveaux médicaments :

- Quel est le nom du médicament ?
- À quoi sert-il et comment fonctionne-t-il ?
- Quelle quantité dois-je prendre ?
- Quand dois-je le prendre, et dois-je le prendre avec de la nourriture ?
- Quels sont les effets secondaires ou les problèmes dont je dois vous informer ?
- Cela affectera-t-il mon poids ?
- Le médicament pourrait-il faire baisser mon taux de glucose trop bas ?
- Si j'oublie une dose, que dois-je faire ?
- Comment dois-je conserver les médicaments à la maison et en voyage ?
- Comment saurai-je que c'est le bon médicament pour moi et s'il est efficace ?

## 2 Inscrivez sur votre liste tous les médicaments sur ordonnance et en vente libre, y compris les remèdes à base de plantes, les suppléments et les produits vitaminés.

- Allez acheter les médicaments figurant sur votre ordonnance immédiatement après votre rendez-vous.
- Travaillez avec votre pharmacien pour trouver des options de médicaments abordables, envoyez des rappels de renouvellement et rationalisez le calendrier des renouvellements. Si vous ne comprenez pas ou si vous oubliez à quoi servent les médicaments, demandez à votre pharmacien quand vous allez les chercher.

## 3 Prenez vos médicaments au bon moment.

- Créez une routine quotidienne pour la prise et le suivi de vos médicaments.
- Trouvez les meilleurs moments pour prendre vos médicaments afin qu'ils soient les plus efficaces pour vous. Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer l'heure de la journée, l'espace-temps entre les doses, l'association des heures de prise des médicaments avec votre emploi du temps quotidien et le regroupement des médicaments qui peuvent être pris ensemble.

## 4 Faites part de vos convictions et de vos préoccupations en matière de médicaments à votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète ou à un autre membre de votre équipe de soins.

- La prise de vos médicaments a-t-elle eu des effets positifs sur votre santé ?
- Vos médicaments ont-ils provoqué une hypoglycémie (baisse du taux de glucose dans le sang) ?
- Êtes-vous préoccupé par le nombre de pilules que vous devez prendre chaque jour ?
- Votre plan de médicaments est-il trop compliqué pour votre mode de vie ?

La prise de médicaments contribue à réduire le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de lésions rénales en gérant la glycémie, la pression artérielle et le taux de cholestérol dans votre corps. Le diabète est une maladie évolutive, de sorte que plus longtemps vous souffrez de diabète, plus vous aurez besoin de médicaments pour garder votre cœur, vos yeux et vos reins en bonne santé.

Les spécialistes de soins et d'éducation en matière de diabète, comme les pharmaciens, les infirmières et les diététiciens, peuvent être d'une grande aide pour comprendre votre plan de traitement. Ils peuvent vous aider à trouver des programmes d'assistance si nécessaire, et travailler avec vous pour répondre à vos préoccupations. Demandez à votre prestataire de soins de vous orienter. Vous le méritez !

**Fourchette cible :** Il s'agit de la plage de valeurs de glycémie, de la pression artérielle ou du cholestérol, par exemple, qui est optimale pour une bonne santé. Elle est déterminée sur la base de preuves et de la consultation de professionnels de la santé et de chercheurs experts. La fourchette cible est fixée en fonction de votre situation.

**A1C :** Il s'agit d'un test sanguin qui mesure votre taux de glycémie moyen au cours des 3 derniers mois.

**Temps dans la cible :** Il s'agit du pourcentage de temps où vos relevés de glycémie se situent entre 70 mg/dl et 180 mg/dl ; il est habituellement signalé dans un contrôle glycémique continu. Ces chiffres représentent les taux de glucose les plus élevés et les plus faibles avant qu'ils ne deviennent préoccupants.

**Hypoglycémie :** C'est le nom donné à l'hypoglycémie. Elle survient lorsque votre glycémie descend en dessous de 70 mg/dl. Les symptômes typiques sont les tremblements, la transpiration, la nervosité et/ou la faiblesse.

Pour savoir comment un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider, consultez le site [DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes](https://DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes).

Pour en savoir plus sur ce sujet et sur d'autres comportements permettant une meilleure gestion du diabète, consultez le site [DiabetesEducator.org/ADCES7](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).