

## CRÉER SON CLASSEUR SANTÉ

La prise en charge de votre santé et le suivi de vos thérapeutiques sont majeurs. Pour faciliter le travail des professionnels de santé et vos échanges avec eux, il est important de regrouper vos documents santé pour en disposer lors de vos consultations.

Nous avons imaginé un moyen de classer vos informations santé en 5 grands chapitres. Ainsi, vous disposez de toutes les informations utiles vous concernant, facilement consultables par les médecins, les pharmaciens et autres professionnels qui vous suivent. Ceux-ci pourront mieux vous accompagner, adapter votre traitement et vous délivrer des conseils personnalisés.

### Ordonnances

Conservez bien votre ordonnance de médicaments pendant au moins 1 an. Elle vous permettra de suivre précisément votre traitement, et si votre médecin vous l'a indiqué, de procéder à son renouvellement.

### Comptes rendus d'imagerie médicale

Conservez les compte-rendus d'imagerie médicale de manière permanente, ils sont utiles pour suivre l'évolution de votre maladie par les professionnels de santé.

### Documents personnels

Classez vos documents personnels : documents d'information médicale, carnet de santé, carnet de vaccination.

### Résultats d'analyse

Conservez les résultats d'analyse, certificats, examens médicaux de manière permanente. Ces documents sont utiles pour suivre l'évolution de votre maladie par les professionnels de santé.

### Courriers des spécialistes

Classez les courriers des différents professionnels de santé.

## LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRENDRE SON TRAITEMENT

### 01

Je prends correctement mon traitement en respectant la posologie et la durée de prescription, comme me l'ont indiqué mon médecin et mon pharmacien. En cas de surdosage, je contacte mon médecin ou l'hôpital le plus proche.

### 02

En cas d'oubli, je ne double pas la prise de mon médicament et je demande conseil à mon pharmacien.

### 03

Je ne modifie jamais mon traitement (arrêt, suspension ou espacement) sans en discuter avec mon médecin ou mon pharmacien.

### 04

Je demande conseil à mon pharmacien lorsque je décide de prendre un médicament sans ordonnance.

### 05

Je signale à mon médecin et à mon pharmacien tous les médicaments que je prends pour éviter le risque d'interactions médicamenteuses.

### 06

Je conserve mes médicaments dans leur boîte d'origine et j'écris mon prénom dessus si je ne vis pas seul(e).

### 07

J'ai toujours dans mon portefeuille une liste à jour de mes médicaments, de mes allergies ou intolérances, si j'en ai, ainsi que les coordonnées de mon médecin traitant.

### 08

Je range mes ordonnances, mes résultats d'analyses médicales, mon imagerie, mes courriers de spécialistes dans un dossier pour pouvoir partager avec mes professionnels de santé toutes les informations nécessaires à mon suivi médical.

### 09

En cas de substitution par un médicament générique, je demande à mon pharmacien de noter sur la boîte le nom du médicament correspondant à l'ordonnance.

### 10

Si je ressens un effet indésirable, j'en fait part à mon médecin, mon pharmacien ou mon infirmier/ière. Je peux aussi le déclarer sur le site Internet de l'ANSM\*.

\*Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé : <http://ansm.sante.fr>

## DES CONSEILS PERSONNALISÉS

Faites ce test ou faites-le faire par vos proches ou amis, pour savoir si vous avez un risque dans le suivi de votre traitement et découvrir tous nos conseils.

### Avez-vous eu récemment une modification dans votre traitement ?

(Nouveau médicament, changement de posologie)

1. Je respecte l'ordonnance de mon médecin et les recommandations de mon pharmacien.
2. Si je change de médicament, je ramène les boîtes du médicament que je ne prends plus à mon pharmacien.
3. Si la posologie de mon médicament change, je la note sur la boîte.

### Combien de médicaments prenez-vous par jour ?

1. J'établis un nouveau plan de prise avec mon pharmacien à chaque changement de traitement.
2. Je range mes médicaments à des endroits en lien avec l'heure de prise (ex : dans la table de nuit pour les médicaments à prendre le soir au coucher).
3. Pour chaque médicament, je respecte la posologie que mon pharmacien m'a inscrit sur la boîte, conformément à l'ordonnance prescrite par mon médecin.

### Avez-vous récemment changé de médecin traitant ou de spécialiste ?

(Départ à la retraite d'un professionnel de santé, déménagement)

1. J'apporte mes différents documents nécessaires (ordonnances, courriers de spécialistes, compte-rendus d'examens, imagerie, résultats d'analyses médicales, certificats) lors de mes consultations chez le médecin.
2. Je prépare ma consultation en notant les informations utiles pour mon nouveau médecin.

### Avez-vous des difficultés à vous rappeler de tous vos médicaments et à les prendre correctement ? Êtes-vous gêné, en pratique, pour prendre correctement votre traitement ?

1. Je note mes difficultés pour en parler au prochain rendez-vous avec mon médecin.
2. J'alerte mes proches sur les difficultés rencontrées dans la prise de mes traitements.

### Y a-t-il des changements dans votre vie susceptibles de perturber la prise de votre traitement ?

(Vacances, weekend, problèmes personnels ou familiaux)

1. J'anticipe avec mon médecin mon prochain départ en vacances pour que mon ordonnance puisse couvrir la durée totale de mon traitement.
2. Je partage avec mon pharmacien les changements dans mon mode de vie susceptibles de gêner la prise de mon traitement.

### Avez-vous été hospitalisé récemment ?

1. Je vérifie avec le médecin de l'hôpital avant ma sortie, ou avec mon médecin généraliste, comment concilier mes traitements, avant et après hospitalisation.
2. Je respecte le plan de prise établi par mon pharmacien regroupant mes différentes ordonnances (avant l'hospitalisation et ordonnance de l'hôpital).