

MON PASSEPORT

GESTION DES MÉDICAMENTS



Réseau
canadien pour
la déprescription

Ce passeport appartient à :

Date de naissance :

____ / ____ / ____
Jour / Mois / Année

Apportez ce passeport lors de...

- vos rendez-vous chez le médecin
- vos visites en pharmacie
- vos rendez-vous avec l'infirmière



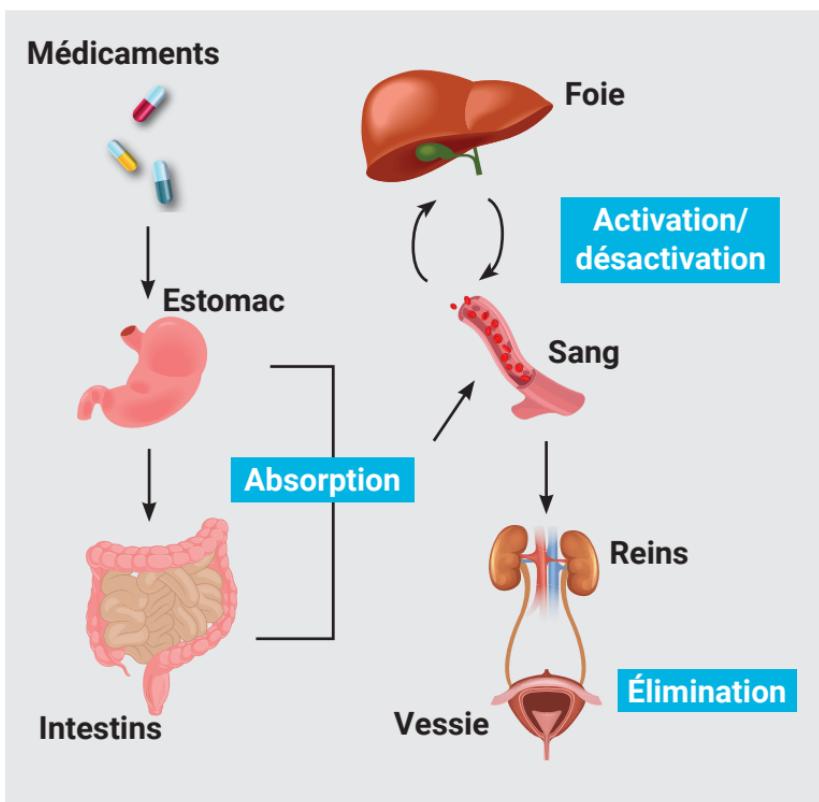
5 questions à poser à son médecin, son pharmacien et/ou son infirmière pour chacun de ses médicaments :

- ✓ Pourquoi est-ce que je prends ce médicament?
- ✓ Quels sont les bénéfices et les effets secondaires?
- ✓ Pour combien de temps dois-je prendre ce médicament?
- ✓ Comment puis-je l'arrêter? Ai-je besoin d'un sevrage?
- ✓ Quand ferons-nous un suivi?

COMMENT VOTRE CORPS TRAITE VOS MÉDICAMENTS

Chaque médicament suit un parcours composé d'étapes qui lui permet d'atteindre sa cible avant de disparaître de votre organisme.

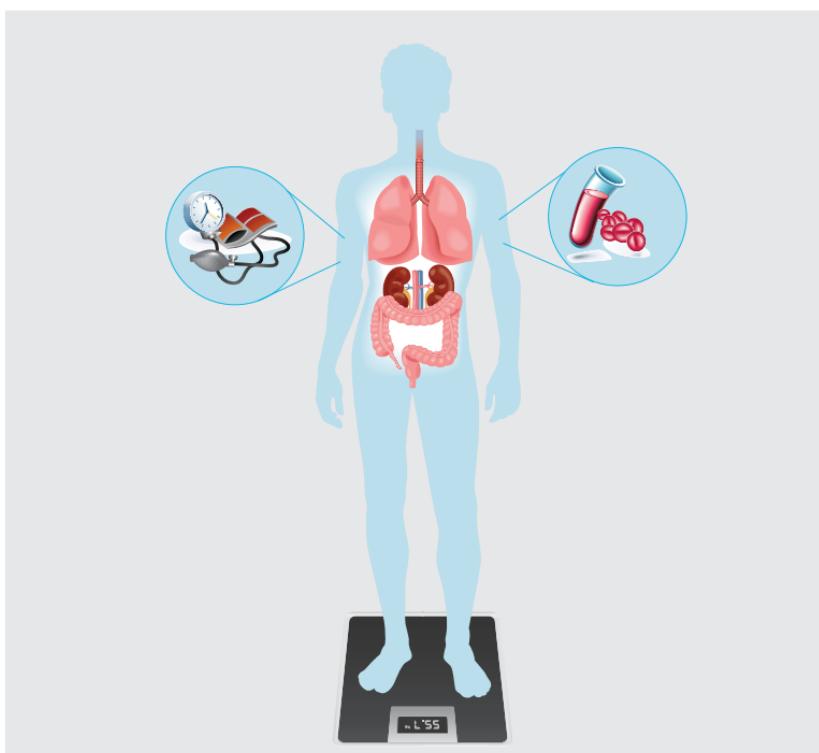
Une fois avalé, le médicament est absorbé au niveau de vos intestins. Le foie est responsable d'activer et de désactiver vos médicaments. Le médicament voyage dans votre corps grâce aux vaisseaux sanguins d'où il atteint sa cible. Enfin, il est éliminé par les reins ou d'autres voies.



5 INFORMATIONS À CONNAÎTRE SUR VOTRE SANTÉ

La gestion de vos médicaments est un travail d'équipe. Votre médecin, votre pharmacien et/ou votre infirmière ont besoin de connaître les 5 informations suivantes pour optimiser la gestion de vos médicaments. Connaissez-les vous aussi!

- 1. Votre masse grasse**
- 2. Votre pression artérielle**
- 3. Votre fréquence cardiaque (pouls)**
- 4. Votre fonction rénale (fonction des reins)**
- 5. Votre glycémie (taux de sucre sanguin)**



1. MASSE GRASSE

Votre quantité de masse grasse peut affecter la distribution de certains médicaments de manière à prolonger le temps qu'ils restent dans votre corps. Le risque d'effets secondaires peut alors augmenter.

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer votre masse grasse et se calcule de la manière suivante :

$$\text{Indice de masse corporelle (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)} \times \text{taille (m)}}$$

Mon poids : _____ kg

Ma taille : _____ m

Mon indice de masse corporelle :

_____ kg/m²

Vous pouvez calculer votre IMC en utilisant le calculateur d'IMC disponible sur le site web du Réseau canadien pour la déprescription à www.deprescribingnetwork.ca/fra.

Valeurs d'IMC pour un poids santé :

18 à 64 ans : entre 18,5 et 25 kg/m²

65 ans et plus : entre 18,5 et 29 kg/m²

Source : Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes. Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada, 2003

1. MASSE GRASSE

Le **ratio de votre tour de taille sur votre tour de hanches** est une autre mesure qui permet d'estimer votre masse grasse.

Mon tour de taille : _____ cm

Mon tour de hanches : _____ cm

Mon ratio tour de taille/tour de hanches :

Valeurs normales



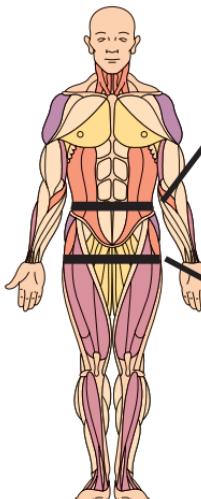
Tour de taille : moins de 102 cm (40 po)

Ratio tour de taille / tour de hanches : inférieur ou égal à 1



Tour de taille : moins de 88 cm (35 po)

Ratio tour de taille / tour de hanches : inférieur ou égal à 0,8



Mesurez votre tour de taille au niveau de votre nombril, à l'aide d'un ruban à mesurer.

Mesurez votre tour de hanches à l'endroit le plus large de votre bassin, les pieds joints, à l'aide d'un ruban à mesurer.

2. PRESSION ARTÉRIELLE

3. FRÉQUENCE CARDIAQUE

Une **pression artérielle** trop forte (hypertension ou haute pression) peut endommager vos artères. La prise de certains médicaments peut affecter votre pression artérielle.



La **fréquence cardiaque** (pouls) est le nombre de battements cardiaques par minute et est aussi affectée par la prise de certains médicaments.

Ma pression artérielle : _____ / _____ mmHg

Ma fréquence cardiaque au repos :

_____ battements/minute

Pression artérielle normale

Inférieure à 140 / 90 mmHg

Si diabétique* : inférieure à 130 / 80 mmHg

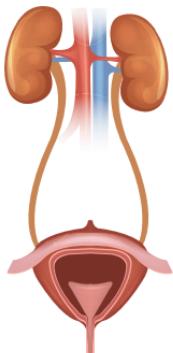
* Les personnes diabétiques sont plus susceptibles d'avoir une pression artérielle élevée.

Fréquence cardiaque normale au repos

50 à 80 battements / minute

Source : Hypertension Canada

4. FONCTION RÉNALE



Les médicaments sont habituellement éliminés par les reins. Une diminution de la capacité de vos reins peut causer une accumulation des médicaments dans votre corps, ce qui peut augmenter le risque d'effets secondaires.

La fonction rénale est mesurée par :

- ✓ le taux de créatinine dans le sang (créatinine sérique)
- ✓ le débit de filtration glomérulaire (DFG)

Ma fonction rénale (selon mon médecin) :

Créatinine sérique : _____ $\mu\text{mol/L}$

DFG : _____ $\text{mL/min}/1,73 \text{ m}^2$

Valeurs normales :



Créatinine sérique: 65 à 120 $\mu\text{mol/L}$

DFG : supérieur ou égal à 90 $\text{mL}/\text{min}/1,73 \text{ m}^2$



Créatinine sérique: 50 à 100 $\mu\text{mol/L}$

DFG : supérieur ou égal à 90 $\text{mL}/\text{min}/1,73 \text{ m}^2$

- * Si votre DFG est moins de 60 $\text{mL}/\text{min}/1,73 \text{ m}^2$, il peut être nécessaire de changer la dose de votre médicament.
- Si votre DFG est moins de 30 $\text{mL}/\text{min}/1,73 \text{ m}^2$, il peut être nécessaire de cesser certains médicaments. Vérifiez avec votre médecin.

Source : <http://www.e-sante.fr/creatinine-c-est-quoi/actualite/577>

5. GLYCÉMIE (TAUX DE SUCRE SANGUIN)

Une glycémie (taux de sucre sanguin) élevée à jeun peut révéler un pré-diabète ou même un diabète. Certains médicaments peuvent causer une augmentation de votre glycémie à jeun.



Ma glycémie à jeun : _____ mmol/L

Glycémie à jeun normale

Entre 4,0 et 6,1 mmol/L

Si diabétique :

Moins de 65 ans : entre 4,0 et 7,0 mmol/L

65 ans et plus : entre 5,0 et 12,0 mmol/L

Si vous êtes diabétique :

Surveillez votre taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c), une mesure qui permet de vérifier le contrôle de vos glycémies au cours des trois derniers mois.

Mon taux d'HbA1c : _____ %

Valeurs normales d'HbA1c chez un diabétique :

Moins de 65 ans : inférieure ou égale à 7,0 %

65 ans et plus ou fragile : entre 7,1 % et 8,5 %

Source : Lignes directrices 2013, Association canadienne du diabète

MES MÉDICAMENTS



Notez tous les médicaments que vous prenez sur une base régulière, ceux prescrits et ceux en vente libre.

Nom du médicament	Dose	Nombre de comprimés et fréquence par jour

IMPORTANT : Ayez TOUJOURS avec vous une liste complète et à jour de vos médicaments.

MES PRODUITS DE SANTÉ NATURELS, VITAMINES, MINÉRAUX

Notez tous les produits de santé naturels, les vitamines et les minéraux que vous prenez sur une base régulière ainsi que la raison pour laquelle vous les prenez.

MES SUIVIS

Date	Poids (kg)	Taille (m)	IMC (kg/m ²)	Tour de taille (cm)	Tour de hanches (cm)	Ratio tour de taille / tour de hanches
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						
/ /						

MES SUIVIS

Date	Pression artérielle (mmHg)	Fréquence cardiaque au repos	Créatinine sérique ($\mu\text{mol/L}$)	DFG (mL/min/ $1,73 \text{ m}^2$)	Glycémie à jeun (mmol/L)	HbA1C (%)
/ /	/ /	/	/	/	/	/
/ /	/ /	/	/	/	/	/
/ /	/ /	/	/	/	/	/
/ /	/ /	/	/	/	/	/
/ /	/ /	/	/	/	/	/
/ /	/ /	/	/	/	/	/
/ /	/ /	/	/	/	/	/

**Pour de plus amples renseignements sur
la saine gestion des médicaments, visiter
le site web du Réseau canadien pour la
déprescription au
www.deprescribingnetwork.ca/fra**



Réseau
canadien pour
la déprescription

La gestion de vos médicaments commence par vous.

Connaissez vos médicaments. Posez des questions.

Nous remercions la Fondation Institut de gériatrie de Montréal, le Réseau canadien pour la déprescription, le Groupe Jean-Coutu, la Fondation de la famille Morris et Rosalind Goodman et la Chaire pharmaceutique Michel-Saucier en santé et vieillissement de l'Université de Montréal pour leur collaboration dans le développement de ce passeport.



FONDATION
INSTITUT DE
GÉRIATRIE
DE MONTRÉAL

FONDATION DE LA
FAMILLE
Morris et Rosalind
GOODMAN



Michel Saucier Chair in Pharmacy, Health & Aging
La Chaire pharmaceutique Michel Saucier
en santé et vieillissement



Le Groupe
Jean Coutu
(PJC) inc.



Réseau
canadien pour
la déprescription