

## Testez votre observance

Seulement 50% des patients ayant une pathologie chronique prennent correctement leur traitement.

### Et vous ?

Vous arrive-t-il d'oublier de prendre votre traitement ?

Lorsque vous vous sentez mieux, vous arrive-t-il d'arrêter de prendre votre traitement ?

Si vous vous sentez moins bien, vous arrive-t-il de ne pas poursuivre votre traitement ?

Existe-il des incompréhensions concernant votre ordonnance ?

Vous êtes-vous déjà retrouvé(e) à court de médicament ?

Lors d'un changement de rythme de vie (vacances, famille,...) éprouvez-vous certaines difficultés quant à la prise de vos médicaments ?

La manière de prendre vos médicaments (dose, horaire de prise, mode d'administration), vous paraît-elle contraignante ?

## Résultats

100% de « Non » ! Félicitations, vous êtes déjà observant !  
Si vous répondez « Oui » à une seule de ces questions, cela signifie que des solutions pourraient vous aider à devenir un bon observant. Parlez-en aux professionnels de santé qui vous entourent.

Questionnaire extrait de : <http://www.omedit-centre.fr>

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien d'officine pour trouver un pilulier adapté à vos besoins !



Centre  
Hospitalier  
de DOUAI

Pharmacie

7  
Stérilisation

## Petit illustré d'informations au patient

### L'OBSERVANCE THERAPEUTIQUE

### Qu'est-ce que c'est ?



## Qu'est-ce que l'observance thérapeutique ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'observance thérapeutique, c'est suivre les recommandations des professionnels de santé concernant :

### Vos médicaments

- . La posologie
- . Les horaires de prises
- . Le nombre de prises
- . Le suivi biologique



### Votre alimentation

- . Une bonne hydratation
- . Un régime alimentaire adapté à votre pathologie



### Vos activités

- . Une activité physique régulière
- . Une activité adaptée à votre condition



## Quelles sont les causes les plus fréquentes de « non observance » ?

### L'oubli

Différentes problématiques peuvent se présenter :

- oublier une prise au cours de votre journée
- oublier de prendre vos traitements le week-end ou pendant vos vacances
- oublier vos traitements pendant plusieurs jours ou semaines

### Les effets secondaires

Les effets secondaires peuvent être une cause de non acceptation de votre traitement :

- soit parce que vous appréhendez la survenue de ces effets secondaires
- soit parce qu'ils sont trop importants et/ou vous les supportez mal

### La disparition ou l'absence de symptômes

L'arrêt des traitements peut s'observer quand :

- vous prenez des traitements pour soigner une pathologie de courte durée et vous choisissez de les arrêter devant la disparition des symptômes
- vous êtes atteint d'une pathologie chronique et vous décidez d'arrêter votre traitement au long court face à l'absence de symptômes permanents

### La lassitude

Il est possible qu'une lassitude s'installe au cours d'un traitement de longue durée, notamment lorsque vous n'observez aucune amélioration

## Ce qui peut vous aider à améliorer votre observance

### > Utiliser un pilulier

**Journalier** : avec des compartiments matin – midi – soir – coucher

**Semainier** : un pilulier journalier pour chaque jour de la semaine

### > Utiliser une alarme ou une application mobile

Pour vous rappeler qu'il est l'heure de prendre vos médicaments.

### > Communiquer avec un professionnel de santé

Communiquer avec votre médecin traitant et/ou avec votre pharmacien d'officine est essentiel pour discuter de vos problèmes et y trouver des solutions.

- Une crainte sur un effet indésirable ?
- Un problème avec un médicament mal toléré ?
- Une interrogation concernant l'horaire de prise ?
- Un souci concernant la forme ou la taille du médicament ?