

Aider à prévenir les incidents et les accidents liés à la médication

Élément du Système canadien de déclaration et de prévention des incidents médicamenteux (SCDPIM).

Volume 2, numéro 4

Alerte

Le 30 septembre 2011

Ne doublez pas la dose de vos médicaments!

Avez-vous déjà accidentellement ajouté deux fois le bicarbonate de soude dans une pâte à biscuits ou deux fois le sel à votre repas? Vous pouvez obtenir un résultat tout aussi désastreux si vous prenez deux fois plutôt qu'une votre médicament.

Le site Médicaments sécuritaires.ca a reçu une déclaration concernant un consommateur ayant pris par mégarde une trop grande quantité de lorazépam. Le lorazépam est un médicament parfois utilisé pour traiter l'anxiété. Le consommateur en question a d'abord pris la dose de lorazépam prescrite, puis, plus tard ce jour-là, juste avant une réception de mariage, il en a pris une deuxième dose, ne se souvenant pas avoir déjà pris son médicament. Sa famille et ses amis, présents à la réception, ont remarqué qu'il se comportait étrangement. Le lendemain, il ne se rappelait plus avoir vu les cadeaux de mariage ni même avoir été à la réception! Dans son cas, heureusement, les répercussions étaient mineures; mais ce genre d'erreur peut avoir de graves conséquences. Certains médicaments peuvent causer de graves préjudices si une seule dose est prise en trop.

On pourrait croire que seules les personnes âgées ou confuses oublient si elles ont pris leur médicament ou à quelle heure elles l'ont pris; mais, en fait, personne n'est à l'abri d'un tel oubli.

Il existe de nombreux moyens vous permettant de vous rappeler de prendre vos médicaments, certains pouvant même vous indiquer si vous avez ou non déjà pris une dose.

- Activez une alarme qui sonnera pour vous indiquer quand est venu le moment de prendre votre médicament. Mieux vaut activer cette alarme sur un dispositif que vous avez toujours avec vous, par exemple un téléphone cellulaire ou une montre. Efforcez-vous de prendre votre médicament dès que l'alarme se fait entendre.
- Inscrivez sur un calendrier tous les médicaments que vous devez prendre. Votre pharmacien peut vous remettre un calendrier indiquant à quelle heure prendre vos médicaments. Dès que vous avez pris une dose d'un médicament, barrez-la sur le calendrier.
- Utilisez un pilulier (aussi appelé dosette) pour classer vos médicaments selon le jour de la semaine et l'heure à laquelle ils doivent être pris. Vous pouvez vous procurer un pilulier à la plupart des pharmacies. Il vous sera peut-être alors plus facile de savoir si vous avez pris une dose ou non.
- Dans certains cas, les comprimés ou les capsules sont offerts dans des plaquettes alvéolées, qui vous permettront de savoir si vous avez pris votre dose. Si vous prenez de nombreux médicaments différents et qu'il vous est difficile d'en faire le suivi, vous pouvez demander à votre pharmacien de vous remettre vos médicaments dans des plaquettes alvéolées spécialement conçues.

Si vous craignez ne pas pouvoir faire le suivi des médicaments que vous prenez, parlez-en à votre médecin ou à votre fournisseur de soins.