



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION
DES PERSONNES

âînées
du CENTRE-DU-QUÉBEC

Guide de
l'animateur



La médication et vieillir en santé



Avec la participation financière de :

Québec 

dans le cadre du programme
Québec ami des aînés (QADA)

Se présenter.

On parle des consignes pour le respect dans la communication : ne pas couper l'autre, écouter, poser des questions, on reste sur le sujet, etc.

Parler de la pause à mi-temps de 10 minutes.

Si c'est la première rencontre, faire un tour de table pour donner chacun la possibilité de parler un peu de soi.

Si ce n'est pas la première rencontre, on fait un tour de table (assez vite) pour parler de la dernière rencontre et si on a des choses à rajouter. Ensuite on présente le thème.

La médication et vieillir en santé



Pistes de discussion de la rencontre :

- La sur-médication
- Les risques et les effets potentiels sur ma santé
- Vieillir en santé



Mise en contexte

La médication chez les personnes âgées est parfois préoccupante. Quand on parle de douleur chronique, de dépression, de troubles du sommeil, etc., cela mène parfois à la sur-médication.

La poly-médication

Au Canada, selon un document publié par l'Ordre des inhalothérapeutes du Québec, « 66 % des aînés vivant dans la communauté prennent 5 médicaments ou plus et 27% en consomment 10 et plus. Par ailleurs, 38 % de personnes âgées de 85 ans et plus vivant dans la communauté prennent 10 médicaments ou plus. »

Médicaments potentiellement inappropriés

En 2014, près de la moitié des aînés québécois ayant des maladies chroniques ou leurs signes précurseurs ont reçu au moins un médicament potentiellement inapproprié. Qui plus est, les femmes sont plus souvent victimes des médicaments d'ordonnance et plus exposées à leurs effets secondaires.

Selon la gériatre Cara Tannenbaum, directrice scientifique de l'Institut de la santé des femmes et des hommes et de l'Institut de recherche en santé du Canada: « Nos aînés prennent trop de médicaments, même que certains leur cause plus de tort que de bénéfices. »

Pourriez-vous me nommer des exemples où les médicaments causent plus de tort que de bienfaits?



Pour diverses raisons, certains médicaments sont inappropriés pour les personnes âgées alors qu'ils conviennent à l'adulte d'âge moyen.

Par exemple, les interactions médicamenteuses peuvent entraîner des risques pour la santé, tels que des chutes, des fractures, des hospitalisations et parfois même le décès.

La sur-médication

Pourquoi pensez-vous qu'il y a sur-médication?



En vieillissant, on accumule les problèmes de santé; on peut souffrir de diabète, avec la haute pression artérielle (hypertension), on ajoute à ça un peu d'arthrose des genoux, et pourquoi pas un problème urinaire.

Le processus : Lors d'une visite chez le médecin, le médecin va vous écouter et vous ausculter, faire son diagnostic et vous prescrire un ou plusieurs médicaments. Le pharmacien, par la suite, vous pose des questions, et vous remet la prescription.

Souvent, la personne ne finit pas sa prescription, ou ne veut pas se médicamenter en croyant en ses bonnes habitudes de vie et qu'avec le temps, que ça va passer. *Qu'est-ce qui arrive alors?* On retourne chez le médecin et on lui dit que le médicament ne fonctionne pas, mais on omet de lui dire qu'on n'a pas suivi la prescription. Ne sachant pas cette information, il peut rajouter un autre médicament, ou augmenter la dose. C'est pourquoi il est important de bien informer son médecin, c'est bien la personne avec qui on doit ne rien cacher.

De plus, un médicament sans effet secondaire, cela n'existe pas! La prise de plusieurs médicaments simultanément peut engendrer une cascade d'effets nuisibles pour la santé.

L'incidence du vieillissement sur l'efficacité des médicaments

Le vieillissement peut avoir une incidence sur l'efficacité et l'innocuité (qui n'est pas nuisible) de vos médicaments. Par exemple, avec l'âge, votre foie, un organe qui se compare à une usine de dégradation des médicaments, pourrait moins bien métaboliser certains d'entre eux. Les reins, qui permettent d'éliminer certains médicaments, pourraient aussi voir leur fonction diminuer. En outre, un corps âgé se compose d'un peu plus de graisse que de muscles, ce qui peut nuire à la distribution de certains médicaments dans l'organisme. Tout cela explique l'importance d'ajuster les doses ou l'intervalle entre celles-ci.

Quels sont les risques et les effets pour ma santé?



Les risques et les effets potentiels sur ma santé

Il n'existe pas de médicaments totalement inoffensifs. En ce sens, nous pouvons nous poser la question suivante : *quels sont les bénéfices potentiels versus les dangers potentiels?*

Trouver le juste équilibre

Comment trouver le juste équilibre entre la maladie, la médication prescrite et notre santé? L'important c'est de prendre du recul afin d'évaluer le contexte et surtout d'en discuter avec notre médecin ou votre pharmacien dans le but qu'il comprenne bien votre situation, vos effets secondaires, etc.

Il y a un ensemble de facteurs qui peuvent contribuer à l'amélioration de notre état et non seulement les médicaments. Il ne s'agit pas ici de remplacer les médicaments, mais bien un complément.

Les groupes d'entraide pour la gestion de la douleur, les médecines douces, les exercices physiques légers, le yoga, le tai-chi, la méditation, la lecture, prendre un bain chaud pour relaxer ou adopter de nouvelles habitudes alimentaires... Tous ces exemples ont l'avantage d'améliorer notre santé globale. Mais attention : il ne faut pas cesser la médication sans en parler avec votre médecin ou votre pharmacien.

Astuces pour vieillir en santé

Le principal obstacle qui pèse dans la balance lorsqu'on parle de « vieillir en santé », c'est la sédentarité. Le Guide d'activité physique pour une vie active saine pour les aînés de Santé Canada livre un message clair : La pratique régulière et modérée de l'exercice peut réduire de moitié les problèmes de santé liés au vieillissement et de 50 % les risques de développer des maladies.

En effet, selon la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA) : « Une vie active permet aux gens d'en retirer immédiatement des bienfaits tels que des douleurs moindres, une humeur améliorée, un meilleur sommeil, une vivacité d'esprit, une énergie accrue et une souplesse rehaussée. »

« Avec le temps, adopter un mode de vie active permettra d'améliorer notre condition physique en obtenant une plus grande force, un meilleur souffle, une perte de poids, ainsi qu'une capacité de mémorisation améliorée. Également, cela préviendra des maladies et diminuera les risques d'AVC, le diabète, le cancer, les maladies du cœur et le décès prématuré. »

Conclusion :

La gestion des médicaments est primordiale pour vieillir en santé et il faut faire confiance en son médecin et son pharmacien en ce qui concerne cette gestion.

N'oubliez pas que les aînés sont très vulnérables aux effets secondaires et aux interactions des médicaments. Il faut toujours surveiller les changements sur les plans physiques et cognitifs et les rapporter au docteur afin que la médication soit ajustée en conséquence.

Merci pour votre participation!

Bibliographie

Comité aviseur sur les conditions de vie des femmes. « Avis santé mentale des aînées et surmédication », Agence de la santé et des services sociaux du Bas-St-Laurent, février 2013, p. 4-33.

PRÉVOST, Lyne. « La polypharmacie : quand les médicaments font plus de mal que de bien », L'inhalo, vol. 36, no 2, octobre 2019, p. 16-20.

PITAUD, Philippe. « Combattre l'isolement et la solitude », Guide pour un mieux-être en devenir à l'intention des personnes âgées », Institut de gérontologie social de l'Université Aix-Marseille, 2010.

ROUX, Barbara. SIMARD, Marc. GAGNON, Marie-Ève. « Utilisation des médicaments potentiellement inappropriés chez les aînés québécois présentant des maladies chroniques ou leurs signes précurseurs : portrait 2014-2015 », Institut national de Santé Publique du Québec, no28, 2019, p. 1-11.

RESSOURCES :

Travailleurs de milieu auprès des aînés (ITMAV) :

- MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
- MRC de Bécancour : 819 690-4735
- MRC de Drummond : 819 472-6101
- MRC de l'Érable : 819 362-3473
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : 819 293-3881
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Saint-François-du-Lac : 450 568-3198

Toute urgence : 911

Info-santé | Info-social : 811

Ressources communautaires et services sociaux : 211

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784

