




# STRATÉGIES DE SOUTIEN POUR LA PRISE DE MÉDICATION

Il existe différents moyens qui peuvent faciliter la prise de médication et diminuer les risques d'oublis :

- Prendre de façon régulière, à un **moment précis** dans la routine quotidienne (ex. au déjeuner, après s'être brossé les dents); 
- Ranger la médication à un **endroit sous clé**, sécuritaire; 
- Mettre un ou des **mémo(s)** à un ou plusieurs endroit(s) stratégique(s) à titre de rappel (ex. sur le miroir de la pharmacie);
- Préparer la médication **la veille**, dans un contenant pour le lendemain;
- Méthode du **calendrier** (cocher quand elle est prise); 
- Utiliser un **pilulier**;
- Supervision** de la part d'une tierce personne;
- Support d'un **organisme** pour rappels quotidiens;
  - Programme Pair (pour personnes de l'âge d'or seulement) : 1 877 977-7247

## Mes stratégies de gestion de ma médication

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins  
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du  
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec