



Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

Aide pharmacologique

Fiche D1 – Rôle de l'aide pharmacologique dans mon rétablissement

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 :1-877-997-7247
 - Centre d'action bénévole de Gatineau : 819-568-0747

Mes stratégies de gestion de ma médication

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