

Ce que vous devez savoir sur la déprescription

Les aînés prennent-ils trop de médicaments ?



2 Canadiens sur 3, âgés de 65 ans et plus, prennent **au moins 5 médicaments**.



1 Canadien sur 4, âgé de 65 ans et plus, prend **au moins 10 médicaments**.

(ICIS, 2018)

Qu'est-ce que la déprescription ?

La déprescription signifie cesser un médicament ou en réduire la dose lorsqu'il n'a plus d'effet bénéfique ou qu'il peut être nuisible. Lorsque trop de médicaments sont pris, la déprescription devrait être considérée.

Le but de la déprescription est de maintenir ou d'améliorer la qualité de vie.

Pourquoi déprescrire ?

Prendre des médicaments peut être nécessaire pour la santé, pour soulager des symptômes ou pour prolonger la vie.

Cependant :



Les choses changent

En vieillissant, les médicaments nous affectent différemment. Des médicaments qui étaient auparavant appropriés ne sont peut-être plus le meilleur choix.



Les médicaments peuvent causer des effets nuisibles

Plus on prend de médicaments, plus le risque d'effets néfastes et d'hospitalisations causés par les médicaments augmente.



Les aînés sont plus à risque

Les aînés sont cinq fois plus à risque d'être hospitalisés à cause d'effets néfastes de leurs médicaments.

(ICIS, 2013)

Les médicaments « à risque » sont de bons candidats pour la déprescription



Les médicaments sont considérés comme étant « à risque » lorsque le risque d'effets nuisibles l'emporte sur les bénéfices et lorsqu'il existe des alternatives plus sécuritaires.



Les femmes âgées sont plus à risque de souffrir des effets néfastes des médicaments. De plus, elles prennent davantage de médicaments à potentiel nuisible.



Consultez votre pharmacien, votre infirmière ou votre médecin avant de cesser ou de modifier la dose de tout médicament.

Parlez de déprescription : assurez-vous que vos médicaments vous aident vraiment

Que pouvez-vous faire ?



Débutez une conversation avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière. Voici quelques questions que vous pouvez poser sur vos médicaments :

1. Pourquoi est-ce que je prends ce médicament ?
2. Quels sont les bénéfices et les risques potentiels de ce médicament ?
3. Est-ce que ce médicament peut affecter ma mémoire ou causer des chutes ?
4. Est-ce que je peux arrêter ce médicament ou en réduire la dose ?
5. Avec qui dois-je faire un suivi et quand ?



Informez-vous sur vos médicaments et la raison pour laquelle vous les prenez.



Découvrez nos outils en ligne sur la déprescription :
reseaudeprescription.ca/ressources



Parlez de déprescription à vos amis et à votre famille, ainsi qu'aux membres de votre communauté et aux décideurs politiques.



Conservez une liste de vos médicaments : demandez à votre pharmacien de vous imprimer une liste de tous vos médicaments. Gardez une copie à jour sur vous et sur votre réfrigérateur.

Qu'est-ce que le Réseau canadien pour la déprescription (ReCaD) ?

Le **ReCaD** est un groupe de professionnels de la santé, de chercheurs et de défenseurs des droits des patients qui travaillent à promouvoir l'utilisation appropriée des médicaments au Canada.

Objectifs principaux du ReCaD :

- **Réduire les risques** en diminuant l'utilisation des médicaments nuisibles chez les aînés.
- **Améliorer l'accès** aux thérapies pharmacologiques et non pharmacologiques plus sécuritaires.



Apprenez-en davantage sur la déprescription en visitant le site Web du ReCaD :
reseaudeprescription.ca

Références

Institut canadien d'information sur la santé (ICIS). Hospitalisations liées aux réactions indésirables aux médicaments chez les personnes âgées, de 2006 à 2011. 2013. Ottawa, ON.
ICIS. Utilisation des médicaments chez les personnes âgées au Canada, 2016. 2018. Ottawa, ON