

# FICHE MÉMO MÉDICAMENTS

## Participer activement à mon traitement

*Je peux poser des questions, exprimer mes priorités, mes attentes et mes craintes et participer ainsi activement aux décisions concernant mon traitement par médicaments psychotropes.*

*Ce document m'aide à préparer un échange avec une ou un professionnel de santé (psychiatre, pharmacien-e, médecin traitant ou infirmier-e en pratique avancée).*

### 1. Comprendre le traitement proposé

- Quel est le diagnostic ou les symptômes ciblés par le traitement ?
- Pourquoi ce médicament plutôt qu'un autre ?
- Quelles autres options existent : autres médicaments, psychothérapie, changements de mode de vie ?
- Que se passe-t-il si je décide d'attendre ou de ne pas commencer maintenant ?
- Combien de temps dois-je prendre ce traitement ?

### 2. Mes priorités personnelles

- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi : efficacité rapide sur mes symptômes, peu d'effets indésirables, stabilité à long terme, qualité de vie ?
- Quelles sont mes principales inquiétudes par rapport à ce traitement ?
- Ce traitement va-t-il m'aider ou m'empêcher de réaliser mes projets ?

### 3. Bénéfices espérés

- Quels bénéfices précis peut-on espérer et pour quels symptômes ?
- Dans quel délai ?
- Comment mesure-t-on l'amélioration ?
- Que fera-t-on si je ne ressens pas d'amélioration ?

### 4. Prise du traitement

- Quelle est la dose initiale et comment peut-elle évoluer ?
- À quel moment de la journée dois-je le prendre ?
- Que faire si j'oublie une prise ?
- En général, combien de temps le traitement est-il poursuivi ?
- Que faire si on me propose un substitut en cas de manque du médicament ?

### 5. Effets indésirables et risques

- Quels sont les effets indésirables fréquents ?
- Quels sont les effets rares mais potentiellement graves ?
- Quels signes doivent m'amener à prendre l'avis d'un-e professionnel-le de santé en urgence ?
- Quels impacts possibles sur mon poids, mon sommeil, ma sexualité, ma concentration, ma mémoire, mes émotions ?

### 6. Interactions et précautions

- Y a-t-il des interactions avec d'autres médicaments ?
- Y a-t-il des interactions avec des aliments ou des compléments alimentaires ?
- Que se passe-t-il si je consomme de l'alcool, du cannabis, ou d'autres drogues ?
- Des examens ou des prises de sang sont-elles nécessaires avant et pendant le traitement ?
- Y a-t-il des précautions particulières à prendre (conduite, grossesse, travail) ?

### 7. Suivi et réévaluation

- Selon quels critères j'estimerai que le traitement est réussi ?
- À quelle fréquence allons-nous réévaluer le traitement ?
- Comment décider d'ajuster, de diminuer ou d'arrêter ?
- Quand et comment le traitement sera-t-il arrêté ?

