

Je cale mes prises de médicaments antirétroviraux sur des moments clés de mes journées

SMIT Hôpital Delafontaine

Adresse du site : www.docvadis.fr/smit-hopital-delafontaine



Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

Tous les jours, une ou deux fois par jour, à la même heure, quelles que soient les circonstances et même en cas d'imprévu... ce n'est pas toujours facile de bien suivre votre traitement anti-VIH ! Pourtant cette régularité est la clé de son efficacité. Solutions pratiques pour vous simplifier la vie sous traitement.

Tous les médicaments doivent être pris à intervalle régulier : toutes les 24 heures (une prise par jour) ou toutes les 12 heures (deux prises par jour) ou encore trois fois par jour. Certains doivent être absorbés à jeun, d'autres avant, pendant ou après un repas. D'autres peuvent être pris sans tenir compte des repas.

Je choisis des horaires qui correspondent à mon rythme de vie et qui facilitent la gestion des effets secondaires possibles.

Identifiez les moments de la journée qui permettent à la fois de respecter ces impératifs et de vivre selon votre rythme habituel, les nécessités de vos activités professionnelles ou sociales, ou selon vos préférences personnelles.

Exemple d'horaires en cas de prise toutes les 12 heures :

- 7 h - 19h pour un lève-tôt, ou
- midi - minuit pour un lève-tard

Une fois ces horaires choisis, l'essentiel est de vous y tenir, y compris pendant le week-end ou en

vacances.

Je fais des prises de médicaments une routine

La meilleure solution pour ne pas oublier les prises de médicaments est de les caler sur vos activités routinières, revenant non seulement tous les jours régulièrement, mais toujours à la même heure.

Exemples :

- le matin avant de vous brosser les dents
- le matin avant de vous lever
- le soir avant de descendre vos poubelles
- avant de promener votre chien
- Au moment des repas
- Au moment de votre feuilleton télévisé préféré

Choisissez des horaires qui correspondent à votre rythme de vie pour ne pas oublier vos médicaments.

Autres solutions:

- créez votre tableau de prises médicamenteuses, et si possible affichez-le bien en vue (sur le frigo par exemple)
- utilisez un pilulier sonore, une montre avec alarme, un téléavertisseur ou un rappel par SMS, ou par message internet



pour ne pas oublier vos médicaments.

J'anticipe les imprévus et les difficultés

Ayez des réserves de médicaments et assurez-vous régulièrement qu'elles ne sont pas épuisées et que les délais de conservation ne sont pas dépassés.

Gardez ces réserves sur vous, et/ou dans vos lieux de vie habituels (dans la boîte à gants de votre voiture, votre bureau, chez une personne de confiance...).

N'hésitez pas à garder une prise de médicament sur vous.

Planifiez vos week-ends, vacances et voyages à l'avance.

Vous avez oublié une prise : que faire ?

Vous vous apercevez de cet oubli rapidement (disons moins de quatre heures après l'heure habituelle): prenez tout de suite les médicaments oubliés. La prise suivante aura lieu à l'heure habituelle.

Vous vous en apercevez plus de quatre heures après la prise habituelle : mieux vaut attendre cette dernière et la prendre normalement, sans doubler la dose. Si vous oubliez que vous avez pris vos médicaments, prenez l'habitude de noter chaque prise de manière systématique.

Si vous oubliez souvent des prises, parlez-en à l'équipe médicale : d'autres solutions existent (changer les horaires ou changer de médicament).