

Chronique préventive

OBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE – OCTOBRE 2019

70 % des patients canadiens ne prennent pas leurs médicaments selon les directives de leur médecin¹.

1 personne sur 10 ayant subi un infarctus ne prend pas ses médicaments. Une statistique alarmante sachant que le risque de décès dans la première année suivant l'infarctus est 80 % plus élevé chez les patients qui ne respectent pas leur traitement².



Par **Rebecca Deslandes-Brosseau**

Pharmacienne

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante : viva.lacapitale.com.

lacapitale.com f in @ BLOGUE



Programme santé
en milieu de travail



La Capitale

Assurance et
services financiers

Bien suivre son traitement

Avez-vous déjà adhéré à un programme de fidélité qui vous donnait des points en fonction de vos achats? Avec les points, vous pouviez obtenir des récompenses telles que des remises en argent, des biens ou un voyage de rêve. Et si la récompense était une meilleure qualité de vie, voire des années de vie supplémentaire? Le respect du traitement prescrit par votre médecin vous permettra de mieux contrôler votre condition, d'éviter des complications, mais surtout d'améliorer votre qualité de vie. Ce n'est pas un voyage, mais un traitement suivi adéquatement vous permettra possiblement de passer plus de temps avec vos proches, en santé. C'est ce qu'on appelle l'observance thérapeutique.

70 % des patients canadiens ne prennent pas leurs médicaments selon les directives de leur médecin¹.

Qu'est-ce que l'observance thérapeutique?

Vous sortez tout juste d'un rendez-vous avec votre médecin avec une prescription en main. Cette prescription peut être un médicament, un traitement de physiothérapie, des tests sanguins, etc. L'observance thérapeutique, c'est le respect de ce qui a été recommandé ou prescrit.

COMMENT RÉAGIT-ON AU CHANGEMENT?

Il n'est pas si simple de suivre son traitement parfaitement. Pour certaines personnes, cela peut être un réel défi et amener des changements significatifs dans leur vie. Voici ce que plusieurs patients ressentent lorsqu'ils reçoivent une nouvelle prescription.

1. L'ACCEPTATION

Nouveau diagnostic, tests de suivi, nouveaux médicaments, etc. Il est parfois très difficile d'accepter ces changements, de les gérer et de les intégrer au quotidien. L'acceptation d'un nouveau problème de santé ou d'un nouveau traitement est une étape essentielle à l'observance thérapeutique.



1 personne sur 10 ayant subi un infarctus ne prend pas ses médicaments.

Une statistique alarmante sachant que le risque de décès dans la première année suivant l'infarctus est 80 % plus élevé chez les patients qui ne respectent pas leur traitement².

1. Express Script Canada : Prescription Drug Trend Report 2018.

2. Ho PM, Spertus JA, Masoudi FA, Reid KJ, Peterson ED, Magid DJ, et al., Impact of medication therapy discontinuation on mortality after myocardial infarction. Arch Intern Med. 2006; 166(17): 1842-7. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.17.1842>.

3. Emmanuèle Garnier. « Observance thérapeutique : connaître les bons ressorts et les bons moyens », Le Médecin du Québec, volume 45, numéro 3, mars 2010.

4. Matthew S. Keene MD, « The True Cost of Noncompliance in Antidepressant Therapy », Medscape Psychiatry. 2005;10 (2) © 2005 Medscape, LLC

5. Mathieu Ste-Marie. Non-observance médicamenteuse : « Une véritable crise dans le domaine de la santé », Profession santé, 30 avril 2019.



2. LA PERSISTANCE

La persistance thérapeutique définit la durée pendant laquelle le patient continue à prendre son traitement. 50 %³ des patients ne suivent pas suffisamment longtemps leur traitement pour en tirer les bénéfices. Prenons l'exemple d'un traitement antidépresseur : celui-ci procurera une sensation de mieux-être environ trois mois après le début du traitement. Pour que le traitement antidépresseur fonctionne et pour prévenir les rechutes à long terme, il devrait être pris pendant au minimum un an. Lorsqu'un patient ne prend pas son traitement antidépresseur pendant la durée de traitement prévue, son risque de rechute est doublé⁴.

3. L'OBSERVANCE

Après l'acceptation et la persistance, on peut maintenant parler d'observance. Vous avez commencé le traitement et vous avez décidé de le continuer. Cependant, le prenez-vous tous les jours, le bon nombre de fois par jour et à la bonne heure? 70 %⁵ des patients asthmatiques ou souffrant de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ne prennent pas leurs médicaments adéquatement. Pourtant, ces traitements diminuent leurs symptômes et préviennent les rechutes.

POURQUOI autant de personnes ?

L'observance thérapeutique repose principalement sur trois piliers. Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces piliers, parlez-en avec votre pharmacien, votre médecin ou un professionnel de la santé en qui vous avez confiance afin de trouver des solutions qui conviendront à votre mode de vie.

1. SAVOIR

Connaissez-vous la raison exacte pour laquelle vous prenez un médicament ? Un patient qui ne sait pas pourquoi il prend un médicament est susceptible de ne pas le prendre parce qu'il ne voit pas sa valeur ajoutée. Si c'est votre cas, demandez à votre pharmacien de vous expliquer pourquoi vous le prenez et surtout quels sont les bénéfices à court, moyen ou long terme.

2. POUVOIR

Êtes-vous capable de prendre le médicament ? En avez-vous les moyens financiers ? Êtes-vous capable d'avaler les comprimés ? Dans certains cas, le choix du traitement n'est pas adéquat avec votre mode de vie. Par exemple, le fait de travailler de nuit, d'avoir à prendre des médicaments plusieurs fois par jour ou d'avoir de la difficulté à ouvrir les vials parce que vous souffrez d'arthrite peuvent être des obstacles à la prise adéquate de médicaments.

Environ 1 patient sur 8⁶ arrête de prendre son médicament avant même d'en parler avec son médecin puisqu'il n'a pas les moyens de le payer. Il existe des solutions, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien afin de trouver la meilleure façon de prendre vos médicaments.

3. VOULOIR

Vouloir, c'est avoir la volonté de suivre le traitement. Vous savez pourquoi vous devez le prendre, vous êtes capable de le prendre, mais vous ne désirez pas le faire. C'est parfois par manque de confiance, par croyance ou par volonté. Parfois, perdre du poids, manger sainement et bouger davantage peut être suffisant pour faire diminuer votre pression, par exemple. Ayez une discussion franche avec votre médecin ou votre pharmacien pour savoir quelles sont les choix dans votre cas.

45 %⁷ des patients canadiens prenant des médicaments pour la santé cardiovasculaire (p. ex. : hypertension) ne respectent pas la façon de le prendre. Pourtant, le fait de prendre ses médicaments antihypertenseurs adéquatement diminue les chances de souffrir d'infarctus du myocarde, d'AVC, d'insuffisance cardiaque et même de visiter l'urgence⁸.



Le pharmacien dans tout cela ?

Généralement, votre pharmacien est le professionnel de la santé que vous voyez le plus souvent. Lorsque vous récupérez vos médicaments, il a le devoir de valider les moments auxquels vous venez chercher vos médicaments. Si la durée de traitement n'est pas respectée, plusieurs situations peuvent se produire.

1. EN AVANCE

Vous venez renouveler en avance vos médicaments qui vous aident à dormir. Votre pharmacien prendra le temps de valider avec vous les raisons. Ce n'est pas pour vous faire la morale, mais si vous prenez plus de médicaments que prescrits, c'est peut-être parce que votre condition n'est pas bien contrôlée et il est important de mentionner ce genre de situation afin de trouver des solutions.

2. EN RETARD

Vous venez chercher vos médicaments deux semaines en retard ? Votre pharmacien vous questionnera sur les raisons. Encore une fois, ce n'est pas pour vous faire la morale, mais bien pour s'assurer de votre savoir, pouvoir et vouloir et pour trouver des solutions, avec vous, qui faciliteront l'intégration de vos traitements dans votre rythme de vie.

3. UN OUBLI

Si vous oubliez de commander un ou plusieurs médicaments, encore une fois, votre pharmacien validera que vous avez tout en votre possession pour bien suivre votre traitement. 56 %⁹ des patients qui sautent une dose le font parce qu'ils l'oublient. Voici quelques conseils pour ne pas oublier de prendre ses médicaments.

- Programmer sur votre appareil mobile une alarme qui sonnera à la même heure chaque jour vous rappelant qu'il est le temps de prendre vos médicaments.



Une alarme régulière peut également fonctionner.

- Certaines applications mobiles peuvent vous rappeler de prendre vos médicaments. Discutez avec votre pharmacien laquelle serait la mieux adaptée pour vous.
- Vous pouvez également synchroniser la prise de votre médicament avec une autre habitude (p. ex. : le début de vos émissions de télévision préférées).
- Utiliser un système de pilulier.

L'observance de vos traitements est importante pour votre santé, pour prévenir les complications et pour améliorer votre qualité de vie. Pour y arriver, entourez-vous de vos proches et d'une équipe de professionnels de la santé qui pourront vous aider !

6. <http://www.pharmacists.ca/index.cfm/news-events/news/failure-to-take-meds-leads-to-worsening-health-outcomes-and-increased-costs-to-health-care/>

7. Non-adherence to Prescribed Therapy: A Persistent Contributor to the Care Gap Terrence Montague, CM, CD, MD, Lori-Jean Manness, BScPharm, Bonnie Cochrane, RN, MSc, Amédé Gogovor, MSc, John Aylen, MA, Lesli Martin, BA, Joanna Nemis-White, BSc, PMP https://www.mcgill.ca/hcic-sssc/files/hcic-sssc/nonadherence_to_prescribed_therapy_hcic_29_may_2017.pdf

8. Michel Burnier, Brent M. Egan. Adherence in Hypertension A Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management. Compendium on the Pathophysiology and Treatment of Hypertension. 2019 American Heart Association, Inc.

9. Non-adherence to Prescribed Therapy: A Persistent Contributor to the Care Gap Terrence Montague, CM, CD, MD, Lori-Jean Manness, BScPharm, Bonnie Cochrane, RN, MSc, Amédé Gogovor, MSc, John Aylen, MA, Lesli Martin, BA, Joanna Nemis-White, BSc, PMP https://www.mcgill.ca/hcic-sssc/files/hcic-sssc/nonadherence_to_prescribed_therapy_hcic_29_may_2017.pdf