

« En santé après 50 ans. »
Un bon usage... une question d'information!
Les médicaments : oui...non...mais!

PLAN DES RENCONTRES
de 9 h 30 à 11 h 30

1. Rencontre d'information générale sur les médicaments

- Médicament et ses différents aspects
- Vieillessement et médicaments
- Attitudes des personnes face aux médicaments
- Effets secondaires des médicaments
- Principes à respecter lors de la prise de médicaments, rôles et responsabilités
- lors d'une consultation
- Entrevue avec le médecin et ou le pharmacien
- Ressources du milieu



2. Rencontre d'information sur les troubles du sommeil et somnifères

- Considérations générales et rôles du sommeil
- Mécanisme du sommeil
- Vieillessement et transformations du sommeil
- Raisons pouvant modifier le sommeil
- Insomnie
- Effets secondaires des somnifères
- Trucs pour mieux dormir
- Ressources du milieu

3. Rencontre d'information sur l'arthrite, l'arthrose et les anti-inflammatoires

- Structure d'une articulation
- Mieux comprendre l'arthrose et l'arthrite
- Cercle vicieux de la douleur
- Rôles et effets secondaires des médicaments anti-inflammatoires
- Comment garder mes articulations en bons états
- Ostéoporose
- Ressources du milieu

4. Rencontre d'information sur les troubles digestifs et sur les laxatifs

- Structure du système digestif
- Fonctionnement du système digestif
- Vieillessement et transformations du système digestif
- constipation
- Effets secondaires des laxatifs
- Alternatives aux laxatifs
- Alimentation
- Ressources du milieu

5. Rencontre gestion du stress et tranquillisants

- Stress et anxiété
- Signes du stress
- Sources de stress
- Comment gérer mon stress
- Effets secondaires des tranquillisants
- Alternatives aux tranquillisants
- Ressources du milieu

6. Rencontre Mieux armé pour gérer sa santé

- Synthèse des cinq rencontres précédentes
- L'entrevue avec le médecin et le pharmacien
- Code des médicaments
- Ménage de la pharmacie
- Ressources CLSC
- Rencontre avec un pharmacien (si disponible)

***Une collation santé et des prix de présences à chacune des rencontres!
Venez en grand nombre!***

Linda Charest infirmière clinicienne
CLSC St-Jean
450 358-2578 poste 2288