

# Fiches de conseils aux patients à l'officine

## Une information multifactorielle

L'équipe officinale est très souvent sollicitée sur des thèmes variés en demande spontanée ou en complément d'un traitement.

Au sein de notre équipe officinale, nous avons eu l'idée de regrouper ces conseils sur des fiches remises aux patients.

### Des objectifs divers

- Prolonger, détailler les explications données à l'officine
- Proposer des alternatives ou des compléments aux traitements médicamenteux
- Corriger des idées fausses
- Laisser une trace écrite
- Renforcer l'investissement du patient dans sa prise en charge

### En complément des explications données à l'officine

La fiche est remise directement au patient ou à son entourage, en complément d'une explication, d'un conseil, associée ou non à une délivrance médicamenteuse.

## La méthode de fabrication: une méthode artisanale



### Les différentes étapes de l'élaboration d'une fiche de conseil à l'officine

- Origine de la fiche: répondre à un besoin récurrent à la pharmacie, à l'abri du discours publicitaire du moment.
- Recherche de documents fiables et indépendants: le plus souvent articles de Prescrire dont d'idées-forces, mais aussi fiches de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), conseils du service de pharmacovigilance du CHU de Toulouse, etc(...).
- Discussion au sein de l'équipe officinale de la pertinence de la fiche, définition de son contenu et de ses limites.
- Rédaction de la première version par tout membre de l'équipe:
  - en adaptant un document existant aux besoins des patients de l'officine (réécriture)
  - en respectant des critères de qualité: rappel des variations physiologiques, des règles hygiéno-diététiques, comparatif des différents traitements, limites de l'automédication
  - en restant concis, synthétique, pragmatique
  - en utilisant un vocabulaire et une syntaxe compréhensible par le plus grand nombre, en évitant le jargon scientifique
  - selon une mise en page-type (voir exemple de fiche-conseil) comportant le titre de la fiche, la source documentaire principale et les coordonnées de la pharmacie impliquant une réalisation collective
- Relecture de la première version par un collègue. Correction(s) et nouvelle(s) lecture(s) tant que nécessaire.
- Impression à l'officine
- Transmission au patient avec des explications.
- Mise à jour des fiches en fonction de nouvelles données à prendre en compte et selon les retours des patients.

## Une vingtaine de fiches de conseils est disponible à l'officine

dont « L'insomnie de l'adulte », « Grossesse et rhume », « Contraception d'urgence », « Vivre avec son diabète », « Stylo injecteur d'insuline », « Calendrier vaccinal », « La diarrhée aiguë du nourrisson », « Les poux », « Trousse de pharmacie de voyage », « Utiliser un générateur d'aérosol », ...

Exemple d'une fiche:

 <p>Pharmacie des trois potions 7 bld Thiers, 37000 Tours, 02 47 66 69 49</p> <p><b>Notre conseil: la constipation de l'adulte</b></p>	 <p><b>La constipation de l'adulte (suite)</b></p>
<p>La constipation est une notion individuelle. Selon les individus, le temps de transit intestinal peut varier considérablement sans nuire à la santé. Il peut être normal d'aller à la selle 3 fois par jour comme 3 fois par semaine.</p> <p><b>Conseils</b></p> <p>Le temps de transit est très fortement influencé par l'alimentation. Une alimentation riche en fruits, légumes et céréales complètes accélère le transit et diminue ainsi la constipation. Des boissons abondantes à base d'eau (thé, tisane jus de fruits, ...) facilitent également le transit. La pratique d'un exercice physique modéré et régulier (marche à pied par exemple) peut améliorer le transit. Une présentation à la selle à heure régulière est recommandée quand le transit est perturbé.</p> <p>Si la constipation est associée à des douleurs abdominales importantes, à la présence de sang ou à des épisodes de diarrhée, il est nécessaire de consulter son médecin.</p> <p>Si la constipation persiste malgré des mesures alimentaires et d'hygiène de vie bien suivies, il est possible de recourir à un traitement laxatif. Dans tous les cas, le traitement laxatif doit être le plus court possible.</p> <p><b>Traitements</b></p> <p>Il existe différentes familles de laxatifs:</p> <p>-<b>Les laxatifs de lest</b>. Ils comportent des fibres alimentaires et sont à utiliser en premier. Ils sont à base de son de blé, de psyllium, de sterculia ou d'ispaghul. L'effet se manifeste entre 1 et 3 jours.</p>	<p>-<b>Les laxatifs osmotiques</b> à base de sorbitol, de lactulose, de mannitol ou de macrogol sont à employer en recours des laxatifs de lest. L'effet se manifeste entre 1 et 3 jours.</p> <p><i>Ces 2 familles de laxatifs peuvent provoquer des effets indésirables comme des douleurs abdominales, des gaz et des ballonnements. Ces traitements sont à prendre à distance des repas (2heures). Ils sont contre-indiqués en cas d'obstruction intestinale et de colopathie inflammatoire.</i></p> <p>-<b>Les laxatifs lubrifiants</b> à base de paraffine agissent entre 6 et 8 heures.</p> <p><i>Un suintement anal avec démangeaisons est possible. Un usage prolongé est déconseillé car ils réduisent l'absorption des vitamines A D E et K.</i></p> <p>-<b>Les laxatifs par voie rectale</b> agissent en moins d'une heure.</p> <p><i>Ils peuvent être très irritants localement, surtout en cas d'usage prolongé. Leur emploi est déconseillé en cas de poussées hémorroïdaires, de fissures anales ou de rectocolite.</i></p> <p>-<b>Les laxatifs salins à base d'hydroxyde de magnésium et les laxatifs à base de plantes</b> (aloès, bourdaine, séné, cascara), à base de bisacodyl ou de picosulfate sont irritants et comportent de nombreux effets indésirables graves et de risques d'interactions avec d'autres médicaments. Une dépendance peut s'installer en cas d'usage prolongé. Ces laxatifs ne doivent pas être pris pendant la grossesse et l'allaitement.</p> <p>En cas de constipation chronique ou fréquente demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.</p> <p><i>D'après la revue Prescrire, www.prescrire.org</i></p>