



It's Safe to Ask About Your Medications
Vous pouvez poser des questions au sujet de vos médicaments

Share your medication list with your doctor, nurse and pharmacist. Carry this card with you at all times!
 Communiquez votre liste de médicaments à votre médecin, votre infirmière et votre pharmacien. Apportez cette carte avec vous en tout temps.

Name/Name: _____ Family Doctor's Name/Nom du médecin de famille: _____
 Manitoba Health Registration #/N° d'immatriculation Santé/Manitoba: _____ Phone/N° de téléphone: _____
 Emergency Contact/Nom contact en cas d'urgence: _____ Phone/N° de téléphone: _____
 Personal Health ID #/N° d'identification personnelle (if numbers only): _____ Pharmacy Name/Nom de pharmacie: _____
 Medical Plan #/Votre nom et N° d'assurance santé (eg. Blue Cross): _____ Completed Health Care Directive/votre directive au sujet de votre soins? Yes/Oui No/Non

Medical History/Antécédents
 diabetes/diabète
 high blood pressure/hauts
 heart disease/maladie de ce
 breathing problems/problèmes
 other medical problems/D autres problèmes médicaux

My allergies or bad reactions:
 Allergies ou réactions indésirables:

LIST ALL MEDICATIONS THAT YOU TAKE. INCLUDE HERBAL MEDICINE AND VITAMINS.
 INDIQUEZ TOUS LES MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ, Y COMPRIS LES PLANTES MÉDICINALES ET LES VITAMINES.
 Update your list by crossing out old medications and adding new ones/actualisez votre liste à jour en cochant les vieux médicaments et en ajoutant les nouveaux.

Medication name Nom du médicament	Strength Potence	How much Quantité	How often Fréquence	Date/Date Started/Debut, Stopped/Fin	Reason for taking Motif de l'administration
Example: My drug Exemple : mon médicament	20 mg	1 tablet 1 comprimé	2 times a day 2 fois par jour	Reg 1, 2008	High pressure haute pression

KNOW your medicines
LIST your medicines
UPDATE your list always
CARRY your list with you
SHOW your list

POUR VOTRE SÉCURITÉ
 Connaissez et montrez

Know and Show! For your safety

Everyone who takes medicines needs to carry a medication list in their wallet or purse. Your medication list speaks for you if you can't, or if you can't remember every detail.

The doctor can provide the best care by knowing the medicines you take. You can help by making a list of all your medicines and sharing this list with people who are responsible for your care (doctors, nurses, pharmacists or other health care professionals).

Why carry an up-to-date medication list?

Knowing what medicines you take can help prevent mistakes. Medication errors can occur from an incorrect or incomplete medication history. By having an up-to-date medication list, you are looking after your medication safety.

Where do I list my medications?

The Manitoba Institute for Patient Safety has developed the "It's Safe to Ask Medication Card," available free of charge along with other tools

on www.safetoask.ca. It is also available from local Senior Resource Councils, Fire Paramedic Stations, participating pharmacies and physicians/primary care providers. These tools will assist you and your caregiver to write down your medication information.

If you need assistance, ask a family member, pharmacist, nurse or physician if they can help you keep your medication list up-to-date.

What do I include on the list?

Medicines include those that doctors prescribe and those you buy over the counter (i.e. aspirin, pain killers, laxatives). Vitamin supplements, homeopathic, natural and herbal products are other examples of medicines you must include. List everything.

It is important to write on the list:

- the common medication name (i.e. generic name) or brand name
- the strength of the medicine (such as mg, mcg)
- how much you take (such as 1 tablet, 1 teaspoon, 2 puffs)
- how often you take it (such as once a day)

- how you take it (such as creams, patches, needles)
- why you take it (such as for high blood pressure)
- names of medicines you are allergic to or had a bad reaction. Write down what happened when you took it.

The directions on the prescription label may be different than how you take it. Make sure you write down the way you are taking your medicine.

What now?

Now that you have a list of your medicines, show your list every time you visit your doctor or other health care provider. Home care and personal care home nurses also need to know about your medicines.

If you use an ERIK kit, take the card out when you leave your home and put it back in the kit when you get back.

**KNOW AND SHOW!
 FOR YOUR SAFETY**

Important Points

Keep your medication list up-to-date

- Make the necessary changes to your list anytime your medicine changes
- Update your list as soon as you are no longer taking a medicine

Carry your medication list with you at all times

- Place your list in your wallet or purse along with your personal information
- Inform your loved ones or caregivers that you have a list and where you keep it
- Ensure that emergency medical personnel can have access to your list

Share your medication list with those who care for your health

- Show your list every time you visit your doctor's office
- Use it every time you go to the Emergency or if admitted to hospital
- Provide your list to all health care providers even if they don't ask

This brochure created in cooperation with:



VOTRE LISTE DE MÉDICAMENTS





It's Safe to Ask About Your Medications
Vous pouvez poser des questions au sujet de vos médicaments

Share your medication list with your doctor, nurse and pharmacist. Carry this card with you at all times!
 Communiquez votre liste de médicaments à votre médecin, votre infirmière et votre pharmacien. Apportez cette carte avec vous en tout temps.

Name/Name: _____ Family Doctor's Name/Nom du médecin de famille: _____ Medical History/antécédents
 diabetes/diabète
 high blood pressure/hauts
 heart disease/maladie de ce
 breathing problems/asthme
 other medical problems/D
 autres problèmes médicaux

Manitoba Health Registration #/N°
 d'immatriculation Santé/Manitoba: _____ Phone/N° de téléphone: _____
 Emergency Contact/Nom contact en cas d'urgence: _____
 Personal Health ID #/N° d'identification personnelle
 (if number is known): _____ Phone/N° de téléphone: _____
 Medical Plan #/Votre nom et N° d'assurance santé
 (e.g. Blue Cross): _____ Pharmacy Name/Nom de pharmacie: _____
 Completed Health Care Directive/votre directive en
 matière de soins de santé? Yes/Oui No/Non

LIST ALL MEDICATIONS THAT YOU TAKE. INCLUDE HERBAL MEDICINE AND VITAMINS.
 INDIQUEZ TOUS LES MÉDICAMENTS QUE VOUS PRENEZ, Y COMPRIS LES PLANTES MÉDICINALES ET LES VITAMINES.
 Update your list by crossing out old medications and adding new ones/actualisez votre liste à jour en cochant les vieux médicaments et en ajoutant les nouveaux.

Medication name Nom du médicament	Strength Puissance	How much Quantité	How often Fréquence	Date/Date Started/Debut, Stopped/Fin	Reason for taking Motif de l'administration
Example: My drug Exemple : mon médicament	20 mg	1 tablet 1 comprimé	2 times a day 2 fois par jour	Reg 1, 2008 1 ^{er} mai 2008	High pressure haute pression



CONNAISSEZ vos médicaments
DRESSEZ UNE LISTE de vos médicaments
TENEZ votre liste À JOUR
PORTEZ votre liste avec vous
MONTREZ votre liste

FOR YOUR SAFETY
Know it. Show it.

Connaissez et montrez Pour Votre Sécurité

Toute personne prenant des médicaments devrait en avoir la liste dans son sac à main ou son portefeuille. Cette liste fournira, au besoin, l'information nécessaire, si la personne est dans l'incapacité de le faire ou ne se rappelle plus tous les détails.

En outre, le médecin sera en mesure de vous donner de meilleurs soins s'il sait quels médicaments vous prenez. Vous pouvez donc aider en dressant une liste de vos médicaments et en la montrant aux professionnels de la santé qui vous entourent (médecins, personnel infirmier, pharmaciens ou autre).

Pourquoi porter une liste de médicaments à jour?

Le fait de savoir quels médicaments vous prenez peut prévenir des erreurs. En ayant une liste à jour des médicaments que vous prenez, vous vous protégez.

Comment dresser cette liste?

L'Institut pour la sécurité des patients du Manitoba a élaboré la carte de médicaments **Vous pouvez poser des questions au sujet de vos médicaments**,

offerte gratuitement, ainsi que d'autres outils à l'adresse www.safetoask.ca. Elle est également disponible auprès des conseils des aînés locaux, des stations d'incendie, des pharmacies et des médecins/prestataire de soins primaires participants. Ces outils vous aideront, vous et votre prestataire de soins, à mettre par écrit les renseignements concernant vos médicaments.

Qu'est-ce que j'inscris sur la liste?

Inscrivez les médicaments que votre médecin vous prescrit et ceux que vous achetez sans ordonnance (p. ex. aspirine, antalgiques, laxatifs). Les compléments alimentaires, l'homéopathie, les produits naturels ou à base de plantes constituent d'autres exemples de ce que vous devez consigner sur la liste. Mettez-y tout!

Il est donc important de consigner :

- le nom courant du médicament (c.-à-d. le nom générique) ou de la marque déposée;
- le dosage du médicament (p. ex. en mg, mcg);
- la quantité consommée (p. ex. 1 comprimé, 2 cuillerées à thé, 2 pulvérisations);
- la fréquence des prises (p. ex. une fois par jour);
- sous quelle forme se présente le médicament (p. ex. crème, timbre, injection);

- la raison pour laquelle vous prenez le médicament (p. ex. hypertension artérielle);
- le nom des médicaments auxquels vous êtes allergiques ou avez mal réagi. Décrivez ce qui est arrivé quand vous l'avez pris.

Il se peut que la façon dont vous prenez le médicament ne corresponde pas aux instructions qui figurent sur la notice d'accompagnement. Assurez-vous d'indiquer comment vous prenez votre médicament.

Que faire ensuite?

Maintenant que vous avez dressé la liste des médicaments que vous prenez, montrez-la à chaque consultation du médecin ou de tout autre professionnel de la santé. Les infirmiers(ières) en soins à domicile ou de foyer de soins de longue durée ont également besoin de savoir ce que vous prenez comme médicaments.

Si vous avez une trousse d'information pour les situations d'urgence (TISU/ERIK), prenez la carte qui s'y trouve lorsque vous quittez votre domicile, et remplacez-la dans la trousse quand vous rentrez.

Connaissez et montrez POUR VOTRE SÉCURITÉ

Points importants

Tenez votre liste à jour

- Modifiez votre liste en fonction de tout changement sur le plan des médicaments que vous prenez.
- Mettez votre liste à jour dès que vous cessez de prendre un médicament.

Portez votre liste de médicaments avec vous à tout moment

- Placez votre liste dans votre portefeuille ou sac à main, avec vos pièces d'identité.
- Informez vos proches ou vos fournisseurs de soins de l'existence de votre liste et de l'endroit où vous la conservez.
- Assurez-vous que le personnel médical d'urgence puisse accéder à votre liste.

Montrez votre liste à tous ceux qui prennent soin de votre santé

- Montrez-la chaque fois que vous allez voir le médecin.
- Montrez-la lorsque vous vous présentez au service d'urgence ou si vous êtes hospitalisé(e).
- Présentez-la aux prestataires de soins de santé même s'ils ne vous la demandent pas.

Cette brochure a été créée en collaboration avec :



YOUR MEDICATION LIST



Winnipeg Regional Health Authority
 Office régional de la santé de Winnipeg
 Caring for Health
 À l'écoute de notre santé

Pour obtenir des brochures supplémentaires, veuillez envoyer un bon de commande demandant le formulaire W-00254 par télécopieur au (204) 787-2086, service d'imprimerie de l'ORSW. Une version en PDF est aussi disponible au site www.safetoask.ca