



Mon livret de sortie

Livret destiné aux patients atteints de schizophrénie traités
par un ou plusieurs médicaments antipsychotiques

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la schizophrénie ?.....	P. 7
Quels sont les symptômes de cette maladie ?	P. 7
Mon parcours de soins	P. 8
Mon traitement.....	P. 8
Ma qualité de vie	P. 14
Mon suivi somatique	P. 15
Mes ressources	P. 17
Mes notes personnelles	P. 24
Mes documents ressources associés.....	P. 23

Ce livret est un outil d'informations, d'organisation et de synthèse de mon parcours de soin pour faciliter mon quotidien avec mes traitements et leur suivi. Il m'est conseillé de l'emporter à chacun de mes rendez-vous avec un professionnel de santé (médecin traitant, psychiatre, psychologue, pharmacien...) pour que celui-ci sache où j'en suis avec mes traitements et me permette de bénéficier de la meilleure prise en charge médicamenteuse possible.

Ce livret m'appartient.

En cas de perte, je vous remercie de bien vouloir de me restituer :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse :

.....

.....

.....

Personne de confiance à contacter en cas d'urgence :

.....

.....

Qu'est-ce que la schizophrénie ?

La schizophrénie est un trouble psychotique chronique, qui apparaît en général chez l'adulte jeune. Elle se caractérise habituellement par un ensemble de symptômes tels que des symptômes dits « positifs » (hallucinations et perceptions altérées de la réalité), des symptômes dits « négatifs » (réduction des émotions, manque de motivation, isolement social ou difficultés à éprouver du plaisir), une désorganisation du discours et du comportement et des altérations cognitives (troubles de la mémoire, de l'attention ou de la concentration). C'est le déséquilibre des neuromédiateurs du cerveau et plus particulièrement de la dopamine et de la sérotonine qui est responsable des différents symptômes de l'épisode psychotique.

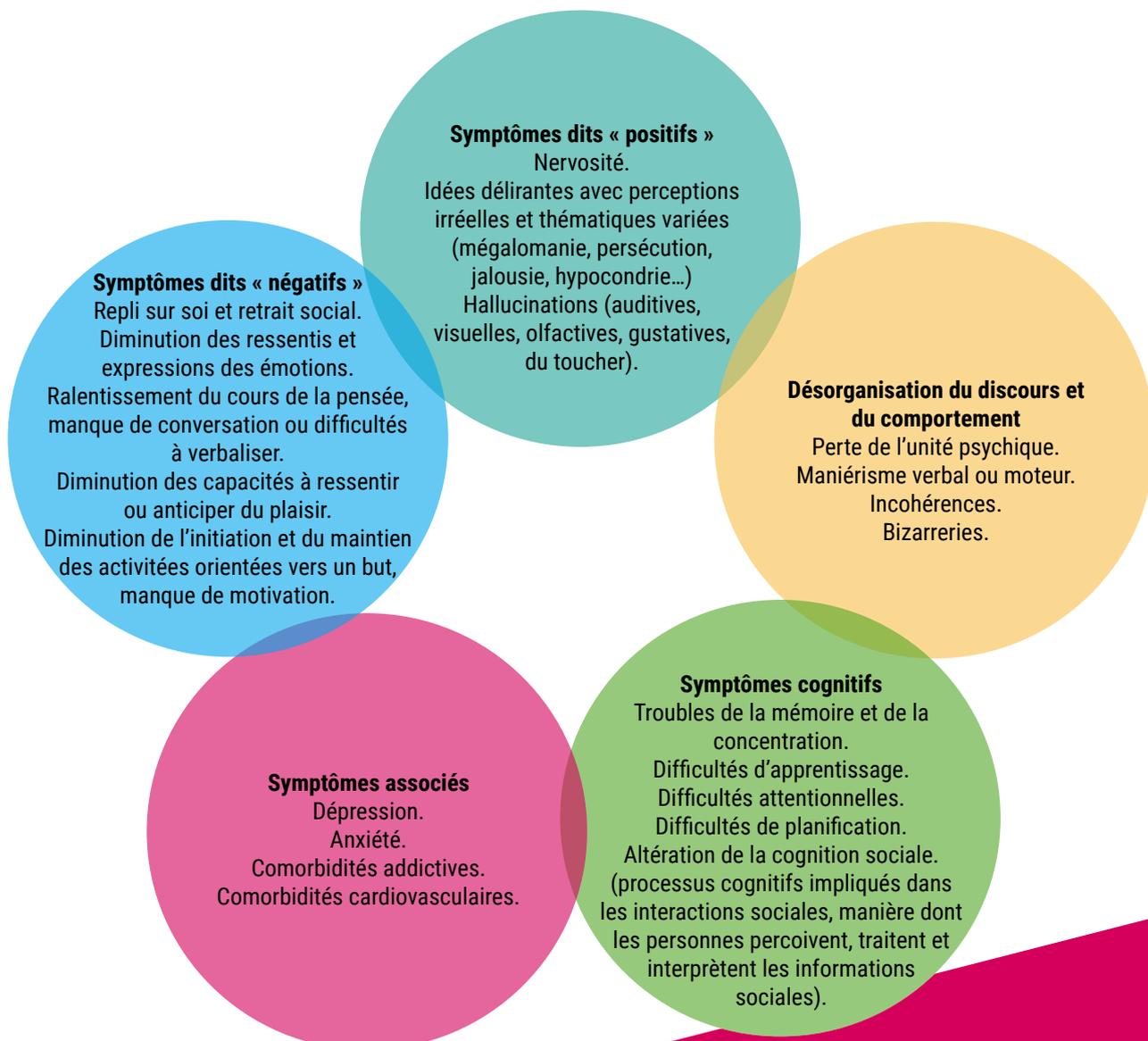
Les symptômes sont très variables d'un individu à l'autre et également chez une même personne. Sans traitement, la schizophrénie entraîne une détérioration majeure du fonctionnement socio-professionnel et une altération importante de la qualité de vie.



Les symptômes de la maladie

Les symptômes peuvent se manifester de manière aiguë, lors d'un premier épisode psychotique par exemple, et nécessitent la mise en place d'un traitement pour laisser place à une **phase de rémission** permettant aux personnes de retrouver une vie quotidienne normale.

Selon les personnes, il existe une grande diversité des tableaux cliniques avec des prédominances de certains symptômes et une intensité variable. Chaque personne est différente et c'est pourquoi la prise en charge doit être individualisée et adaptée à chacun.



Mon parcours de soins

Lorsque le diagnostic de schizophrénie est posé, je dois bénéficier d'un parcours de soins individualisé et adapté à mes besoins. Des médicaments me seront prescrits, mais aussi un accompagnement personnalisé avec différents professionnels de santé qui pourront me proposer des ateliers thérapeutiques de réhabilitation psychosociale comme la remédiation cognitive, des programmes d'éducation thérapeutique, des thérapies à médiation corporelle ou des activités physiques, une psychothérapie, la participation à des groupes de parole...

Dans le cadre de mon parcours de soins, je vais rencontrer des professionnels de santé appartenant à des corps de métier différents et qui travaillent pour certains à l'hôpital (psychiatre, ergothérapeute, psychologue, assistant social...) et pour d'autres en milieu libéral (médecin traitant, pharmacien...). Ces professionnels de santé sont amenés à communiquer entre eux pour m'aider et me permettre de bénéficier de la meilleure prise en charge possible.

Lien ville-hôpital

Lorsque je suis hospitalisé, un compte-rendu d'hospitalisation est transmis directement à mon médecin traitant. Toutes les informations utiles à ma santé lui sont communiquées.

En fin d'hospitalisation, je peux bénéficier d'une consultation pharmaceutique de sortie. Le pharmacien peut m'expliquer tous les changements entre mes traitements avant mon hospitalisation et ceux prévus à ma sortie. On parle de conciliation de sortie. Pour chaque **conciliation de sortie**, une fiche de synthèse sera remise dans ce livret. Je pourrai la montrer au pharmacien d'officine qui va dispenser mon ordonnance pour qu'il puisse suivre dans les meilleures conditions ma prise en charge médicamenteuse.

Mon traitement

Aucun médicament ne peut actuellement guérir intégralement la schizophrénie, qui reste donc une maladie chronique comme le diabète, la maladie de Parkinson ou d'autres pathologies. Les médicaments mis sur le marché sont en revanche très efficaces pour diminuer les symptômes de ma maladie et en éviter les conséquences pour moi et mon entourage. Ils doivent me permettre de retrouver une qualité de vie acceptable.

Les médicaments qui permettent de corriger les symptômes de ma maladie sont appelés antipsychotiques ou neuroleptiques. Mon psychiatre connaît bien tous ces médicaments et me les prescrit en fonction de mes besoins, du moment, de celui qui me convient le mieux. L'antipsychotique ou le neuroleptique choisi et sa posologie dépendent de mon état de santé et de l'évolution de ma maladie, ils peuvent donc évoluer dans le temps.

D'autres médicaments peuvent m'être nécessaires en cas de pathologies associées (diabète, hypercholestérolémie, problèmes cardiaques...).

C'est moi seul qui ressens les effets du traitement et qui peux en parler aux professionnels de santé. Il est important que je note toutes les questions que je souhaite poser dans ce livret pour ne rien oublier lors de mes consultations.

> **Mon traitement antipsychotique et son utilité**

Les antipsychotiques sont capables de **rétablir mon équilibre psychique et cognitif**. Ils agissent en régulant la transmission et la quantité de molécules appelées neuromédiateurs au niveau du cerveau et plus particulièrement des voies de la dopamine et de la sérotonine.

Dans la schizophrénie, c'est le déséquilibre de ces neuromédiateurs qui est responsable des différents symptômes de l'épisode psychotique.

Dans l'organisme, la dopamine influence beaucoup le comportement et la motivation. C'est elle que l'on retrouve dans le système de récompense et de plaisir mais aussi dans les comportements à risque et les épisodes psychotiques. Elle joue aussi un rôle important au niveau de la motricité.

Dans l'organisme, la sérotonine agit sur l'humeur, les émotions et le sommeil. Elle est très impliquée dans les phénomènes de dépression, d'anxiété et dans les troubles de l'alimentation.

Les antipsychotiques jouent un rôle majeur dans l'épisode aigu, mais surtout dans **le traitement à long terme**. Il s'agit avant tout d'un traitement **symptomatique** qu'il est nécessaire de poursuivre **au long cours** pour obtenir une rémission symptomatique et une **stabilisation** psychique.

> **Mon traitement est-il adapté à mes besoins ?**

Les symptômes ressentis par chaque personne sont uniques et doivent être pris en charge de manière individuelle. Il existe de nombreux antipsychotiques qui possèdent chacun des effets qui leur sont propres et des indications qui peuvent varier. La prescription d'un antipsychotique, le choix de la molécule, son mode d'administration (voie orale ou intramusculaire) et sa posologie sont adaptés à chaque personne et peuvent donc varier dans le temps en fonction de l'évolution de la maladie et des besoins.

C'est pourquoi, ce qui est bon pour moi ne l'est peut-être pas pour une autre personne atteinte de la même maladie car ses symptômes peuvent être différents, son état de santé de même que ses besoins.

1 - Effets attendus des médicaments antipsychotiques

Les antipsychotiques permettent une réduction des symptômes :

- Positifs : nervosité, colère, idées délirantes, hallucinations...
- Négatifs : ralentissement de la pensée, réduction des émotions, isolement...
- Cognitifs : mémoire, concentration, attention...

De plus, ils permettent de rétablir la confiance en soi en diminuant le stress et les angoisses, ils favorisent le rétablissement du contact avec les autres : entourage, famille, amis...

L'objectif d'un traitement bien adapté et pris régulièrement est de réduire le risque de rechute et de ré-hospitalisation.

2 - Délai d'action de mon traitement antipsychotique

Les différents effets des antipsychotiques n'apparaissent **pas tous en même temps**.

C'est l'**effet sédatif qui apparaît en premier**, dans les premières heures ou les premiers jours du traitement. Cet effet peut être gênant mais devrait s'estomper dans le temps et il est important que je puisse continuer à prendre mon traitement régulièrement pour obtenir une efficacité sur mes symptômes.

L'**effet antipsychotique** (réduction des idées délirantes) recherché est plus long à survenir, il **est observé quelques semaines après le début** du traitement et l'effet est maintenu uniquement grâce aux prises régulières et quotidiennes de mon médicament pour avoir dans le sang un taux stable et efficace. On parle parfois d'**observance du traitement**, c'est à dire la capacité de ne pas interrompre son traitement et de le poursuivre aux doses prescrites par le médecin. C'est la seule garantie pour éviter les rechutes.

Grâce au traitement antipsychotique, on observe généralement une régression des symptômes « positifs » les plus contraignants dans la vie de tous les jours tels que les **hallucinations, envahissements de la pensée et délires**.

A plus long terme, l'antipsychotique aide les personnes à lutter contre le repli sur soi et à rétablir une qualité de contacts et de rapports sociaux, souvent altérés par la maladie, mais ces difficultés peuvent persister malgré un traitement bien conduit, de même que les difficultés de mémorisation, de concentration ou d'attention.

Le traitement de la schizophrénie **met du temps à agir** et ne doit pas être interrompu. Aucun arrêt brutal ni modification de la dose ne doivent être décidés sans en parler au préalable au médecin psychiatre car des effets indésirables graves pourraient apparaître et me mettre en difficulté.

3 - Voie d'administration : orale ou injectable, que choisir ?

Quelle que soit la décision, les antipsychotiques pris par voie orale sont tout aussi efficaces que ceux pris par voie injectable. Seule la dose change et la fréquence d'administration. La seule règle essentielle à respecter avec la voie orale est la prise régulière et quotidienne des médicaments aux mêmes horaires et de ne pas interrompre le traitement pour éviter le risque de recrudescence des symptômes de la maladie.

La voie injectable a pour but de **prolonger l'activité antipsychotique** et de **limiter les prises de traitement**. Elle **évite ainsi une prise quotidienne** et permet de **maintenir des taux sanguins plus stables** et ainsi de **limiter les effets indésirables**. Elle peut être plus adaptée chez les personnes qui ont des difficultés à prendre tous les jours leur traitement sans se tromper ou oublier des prises. En revanche, pour d'autres personnes, les injections intramusculaires peuvent poser problème et la prise orale des médicaments peut apparaître plus adaptée à leurs besoins.

4 - Quand prendre mon traitement ?

Chaque médicament a son propre mode d'action et sa propre durée d'action. Pour être efficace, selon les consignes de mon médecin, il doit être pris TOUS LES JOURS (si mon traitement est à prendre par voie orale) à heure fixe si possible et souvent pendant les repas pour une meilleure tolérance digestive. Pour m'aider, le pharmacien peut noter sur la boîte les horaires de prise et revérifier avec moi mon plan de prise.

EN CAS D'OUBLI ► pas de panique !

- Moins de deux heures après l'heure prévue de la prise, je prends normalement mon traitement par voie orale.
- Au-delà de deux heures après la prise prévue, je peux attendre la prochaine prise et je ne double jamais les prises.
- Si j'oublie de prendre mon traitement oral pendant plusieurs jours ou que je l'ai arrêté pour une raison ou une autre, je me mets en danger car la quantité du médicament nécessaire dans le sang n'est plus suffisante et je risque d'observer à tout instant un nouvel épisode psychotique qui me conduira probablement vers la rechute et l'hospitalisation. **Je dois en parler sans attendre à mon entourage et à mon psychiatre** même si je me sens en parfaite santé sur le moment. Nous trouverons ensemble la meilleure conduite à tenir pour mon bien-être et ma santé.
- Pour m'aider, je peux déclencher sur mon smartphone une alarme pour me rappeler l'heure de prise de mon médicament, je peux aussi me procurer chez mon pharmacien un pilulier ou semainier, ou je peux solliciter l'aide d'un proche.

Semaine type du lundi au dimanche

Plan de prise

Médicaments	Matin	Déjeuner	Goûter	Dîner	Coucher	Nuit	Durée du traitement	Remarques Particulières
Heure de prise								

5 - Je désire avoir un enfant

En cas de grossesse, il est préférable que j'en parle rapidement à mon psychiatre pour m'assurer que tous les médicaments que je prends sont compatibles avec un tel projet. Sinon, en accord avec mon psychiatre, un changement de traitement ou de dose pourra être envisagé. De nombreux médicaments passent dans le lait maternel et par sécurité pour mon enfant, il pourra m'être déconseillé de l'allaiter.

6 - Quelques règles applicables à mon traitement antipsychotique pour une meilleure efficacité et sécurité

>> Je me sens mieux

Depuis plusieurs mois que je prends correctement mon traitement, une partie importante de mes symptômes a disparu. Je n'ai pas fait de rechute et j'ai repris contact avec mon entourage.

Règle n°1 : surtout, je continue mon traitement !

Même si les prises de médicaments me semblent contraignantes, c'est à ce prix que ma qualité de vie s'est améliorée. Il faut savoir qu'après un premier épisode psychotique, les personnes qui arrêtent leur traitement dans les deux ans ont un risque de rechute augmenté de 80% !

>> Je veux adapter mes doses de médicament

Règle n°2 : je ne modifie pas seul mon traitement !

Il peut être tentant de modifier seul mon traitement, soit pour voir ce qui se passerait maintenant que je me sens mieux, soit parce qu'il ne semble pas assez efficace, soit parce qu'il entraîne des effets indésirables un peu gênants. Le mieux est que j'en parle le plus rapidement possible à mon psychiatre. Si je diminue la dose de mon médicament, je cours le risque de réduire son efficacité, de provoquer un retour des symptômes et de faire une rechute !

>> J'ai peur de ce que l'on me raconte

Règle n°3 : je ne reste pas seul avec mes doutes !

Il est important de ne pas rester avec des questions sans réponse ou des représentations. Tout ce qui se dit n'est pas vrai, surtout sur internet. Mon psychiatre, mon médecin traitant ou mon pharmacien peuvent répondre à toutes mes craintes et m'apporter une réponse fiable à mes questions.

Idées fausses

« **Il paraît que les médicaments ne marchent plus après quelques années ou qu'il faut augmenter les doses sinon c'est la rechute** » : en début de traitement, le psychiatre doit adapter les doses en fonction de mon état de santé, de la tolérance au traitement et de mes besoins mais une fois l'équilibre atteint, il reste efficace et il est important au contraire que je le prenne très régulièrement et aux mêmes doses.

« **Ce produit fait de moi un zombie** » : le traitement prescrit à l'hôpital pour traiter un épisode délirant n'est pas forcément le même que celui qui m'est prescrit à la sortie. Je ne dois pas devenir un « zombie ». Si je ressens cette impression après ma sortie, je dois consulter mon psychiatre pour réévaluer mon traitement.

« **Ma personnalité est modifiée avec mes traitements** » : au contraire, les antipsychotiques sont là pour atténuer les symptômes de ma maladie et me permettre de retrouver ma vraie personnalité, avec mes qualités et mes défauts comme tout le monde. Le but de mon traitement est de retrouver un certain bien-être et un équilibre.

« **Un générique est moins efficace que le produit princeps** » : les génériques sont équivalents aux médicaments dont ils s'inspirent. Ils nécessitent les mêmes précautions, possèdent les mêmes effets thérapeutiques à des doses identiques et les mêmes effets indésirables. Ils sont simplement moins chers à la sécurité sociale parce qu'ils ont une expérience de plus de 10 ans sur le marché. Le pharmacien est là pour m'expliquer tous les détails dont j'ai besoin pour mieux comprendre mon traitement : le nom de la molécule chimique (ou dénomination commune internationale DCI), le dosage, la posologie (moments de la prise dans la journée), la forme galénique (comprimés à avaler, à laisser fondre, à croquer, gouttes buvables, injections...).

7 - Je ressens des effets indésirables gênants

Tous les médicaments, y compris les plantes, peuvent avoir des effets indésirables, qui peuvent apparaître chez certaines personnes et pas chez d'autres. La nature et l'intensité de ces effets sont différents d'une personne à l'autre et dans le temps. Certains effets sont gênants en début de traitement mais disparaissent rapidement avec le temps. La notice de chaque médicament doit obligatoirement indiquer tous les effets indésirables survenus lors des essais cliniques au moins une fois même s'ils ne sont pas liés directement au traitement. Il peut être utile en cas d'apparition d'un effet indésirable de voir s'il est précisé sur la notice mais en aucun cas cette notice ne doit m'inquiéter. Mon pharmacien et/ou mon psychiatre sont disponibles pour en discuter avec moi si besoin.

Si je ressens des effets gênants qui pourraient être liés à mon traitement, **je dois en parler au plus vite** à mon pharmacien, mon médecin traitant ou à mon psychiatre. Mon traitement peut évoluer selon son efficacité, sa tolérance et l'évolution de ma maladie. A tout moment, mon psychiatre peut modifier ma prescription mais il est essentiel pour ma sécurité et ma qualité de vie que je ne décide pas seul d'une modification de dose voire d'un arrêt de traitement.

Parmi les principaux effets indésirables rapportés par d'autres patients, je peux retrouver :

- **Des crampes ou des douleurs musculaires** : on parle parfois de symptômes « extrapyramidaux » ou « parkinsoniens » liés aux antipsychotiques, mais aussi de « dyskinésies » ou de « dystonies ». Ces effets peuvent se traduire par une gêne musculaire à type de torticolis douloureux, des crampes, des sensations de raideur ou de tremblement du corps ou d'un membre ou encore des contractures de la mâchoire, une sensation de gonflement de la langue ou encore une lenteur dans l'exécution des gestes ou une difficulté à se déplacer. Si ces effets sont observés, je dois en parler au plus vite à mon médecin traitant ou à mon psychiatre qui saura adapter les doses ou modifier mon traitement pour me soulager au plus vite. Surtout, je ne dois pas modifier seul les doses de mon traitement en raison du risque que je cours de réduire son efficacité et de faire une rechute.

- **Une prise de poids** : certains antipsychotiques peuvent entraîner une prise de poids de 1 à 5 kilogrammes en moyenne, au niveau abdominal essentiellement. Cette prise de poids est en partie liée à une augmentation de l'appétit. Je dois contrôler régulièrement mon poids et surtout adapter mon alimentation et mon niveau d'activité physique. Il est recommandé de manger sainement : trois repas par jour, équilibrés (pas trop gras, pas trop sucrés, pas trop salés) avec des fruits, des légumes, de la viande et du fromage, et surtout je dois me faire plaisir ! Il est recommandé aussi que je pratique une activité physique régulière qui s'est avérée être très efficace pour mon moral et mon bien-être. Je dois là encore trouver ce qui m'apporte réconfort et plaisir !

On recommande habituellement de pratiquer au minimum 150 minutes par semaine d'activité physique modérée (marche rapide, danse, jardinage ou travaux ménagers) soit environ 30 à 60 minutes par jour. Pour obtenir des bénéfices supplémentaires sur ma santé, il peut m'être également recommandé de pratiquer des activités physiques d'endurance plus soutenues comme la course à pied, le vélo ou la natation ou encore des exercices de renforcement musculaire. Si je souhaite me mettre au sport dans de bonnes conditions et en toute sécurité, je peux maintenant demander à mon médecin traitant ou à mon psychiatre de m'en prescrire ! C'est ce que l'on appelle le « Sport sur Ordonnance ».

Pour éviter ou diminuer cette prise de poids, je dois faire un point avec mon psychiatre régulièrement. L'ensemble des paramètres à suivre sont indiqués **dans ce livret de sortie, dans la partie « Mon suivi somatique »**.

- **Des troubles du sommeil** : La qualité du sommeil tient une place prépondérante dans ma qualité de vie et mon confort. En cas d'apparition de troubles comme des insomnies, des cauchemars répétés, des difficultés d'endormissement, ou d'une intense fatigue dans la journée, **je dois avertir mon psychiatre** pour revoir avec lui si ces effets sont liés ou non au traitement et si besoin pour modifier les doses du médicament responsable. Mon pharmacien peut me conseiller des tisanes ou des médicaments sans ordonnance mais dans ce cas, je dois impérativement lui montrer mon ordonnance pour vérifier l'absence d'incompatibilité avec mon traitement habituel. Je dois **éviter absolument l'automédication** (le fait de prendre des produits sans en parler à un professionnel de santé) dont les risques sont très supérieurs aux bénéfices espérés.
- **Une fièvre inexpliquée** : il est normal d'avoir de la fièvre en cas de rhume, de grippe ou d'apparition d'une autre infection. Mais parfois, la fièvre peut être le signe d'un effet indésirable connu des antipsychotiques: le « syndrome malin des neuroleptiques ». Cet effet indésirable est rare mais potentiellement grave. En cas de doute, **je dois très rapidement contacter mon médecin traitant ou mon psychiatre** qui saura me dire s'il s'agit d'un effet lié à mon traitement ou d'une autre cause et me proposer la bonne attitude.
- **Une impression de fatigue ou un ralentissement de la pensée** : certains antipsychotiques sont plus ou moins sédatifs et peuvent entraîner de la fatigue, un ralentissement de la pensée ou de l'exécution des tâches quotidiennes, une perte des émotions ou un désintérêt général. L'objectif des antipsychotiques est justement de me permettre de retrouver une vie normale. **Je dois donc, si je ressens ce type d'effets, consulter mon psychiatre** pour qu'il vérifie si les médicaments sont en cause ou non et pour qu'il modifie si besoin les doses voire le traitement. Une automédication (le fait de prendre un autre médicament pour contrer ces effets par exemple, sans en parler à un médecin) peut s'avérer dangereuse en raison des risques d'interactions avec mon traitement habituel.
- **Des troubles sexuels** : face à des troubles sexuels et hormonaux, il faut toujours **rechercher la cause** qui n'est pas systématiquement liée aux médicaments. Les antipsychotiques peuvent entraîner une baisse de la libido, des troubles de l'érection chez certains hommes, une gynécomastie (augmentation de la taille de la poitrine chez certains hommes ou certaines femmes), une galactorrhée (production de lait augmentée) ou une dysménorrhée (trouble des cycles menstruels) voire dans de rares cas une hypersexualité. Ces effets ne sont pas systématiques. Je dois, **si j'en ressens le besoin, en parler** à mon médecin traitant ou à mon psychiatre.

- **Une constipation** : de nombreuses causes sont possibles. Les antipsychotiques peuvent cependant provoquer des troubles digestifs dont la constipation. Je suis constipé si j'ai moins de 3 selles par semaine et que j'ai du mal à évacuer (selles dures et douloureuses). Des mesures d'hygiène peuvent m'aider à condition d'être compatibles avec mon traitement. Il y a des solutions avant d'envisager un traitement correcteur : aliments favorisant (pruneaux, produits riches en fibres comme les légumes verts), éviter la surconsommation de féculents (riz, pâtes, pommes de terre, pain), boire beaucoup d'eau (+ un verre d'eau fraîche le matin pour mettre en marche le système intestinal), augmenter mon activité physique pour un meilleur transit... Je peux en parler à mon pharmacien ou à mon médecin traitant qui me proposeront une solution adaptée.
- **Une sécheresse** : au niveau de la bouche, des yeux, des muqueuses... Je pense à m'hydrater en buvant régulièrement de l'eau, je peux mâcher des chewing-gums sans sucres pour saliver. Je peux en parler à mon pharmacien qui pourra me conseiller des produits efficaces.
- **Des palpitations, le cœur qui bat plus vite et plus fort que d'habitude** : certaines troubles cardiaques peuvent être liés à la prise d'antipsychotiques. Ils peuvent se traduire par des palpitations, une impression de « coups de marteau » dans la poitrine, des difficultés pour respirer, le cœur qui s'emballe.

C'est la raison pour laquelle avant d'envisager un traitement, je dois avoir un suivi cardiologique (prise de la tension artérielle, électrocardiogramme également appelé ECG). Ce suivi fait partie des examens à faire régulièrement lorsque je prends des antipsychotiques. Mon psychiatre peut évaluer les risques avant la mise en route de mon traitement et pendant mon traitement. En cas de signe d'alerte, je dois contacter mon médecin traitant ou mon psychiatre. L'ensemble des paramètres à suivre sont indiqués dans ce livret de sortie, dans la partie Mon suivi somatique.

CE QUE JE PEUX RETENIR EN PRATIQUE :

- pas d'affolement !
- selon les signes et la gêne, j'en informe mon pharmacien, mon médecin traitant ou mon psychiatre,
- je ne modifie pas les doses de mon traitement sans en parler avant avec mon psychiatre, pour ma sécurité,
- je n'arrête pas mon traitement sans en parler avant avec mon psychiatre, pour ma sécurité.

8 - Les interactions médicamenteuses

On parle d'interaction médicamenteuse quand deux substances sont mises en contact dans l'organisme et qu'elles interagissent entre elles. Certaines interactions sont bénéfiques quand les actions se cumulent ou se complètent mais parfois l'action d'un médicament peut entraver celle d'un autre ou augmenter ses effets indésirables. Seuls le pharmacien et le médecin connaissent bien ces interactions mais c'est moi seul qui me connais et qui connais mon traitement. Il est donc important que je ne prenne aucune substance sans en parler à mon pharmacien ou à mon médecin pour vérifier l'absence d'interaction avec mon traitement habituel. Je dois penser à **montrer à mon pharmacien toutes mes ordonnances si j'achète un produit sans ordonnance**, y compris à base de plantes.

Dans le cadre de ma prise en charge, d'autres médicaments que les antipsychotiques peuvent m'être prescrits, selon mes besoins.

En cas de dépression, des antidépresseurs peuvent également m'être prescrits. Je ne dois jamais les arrêter brutalement et ce type de traitement doit durer au minimum six mois. En cas de troubles de l'humeur fluctuants et invalidants, mon psychiatre peut être amené à me prescrire un traitement régulateur de l'humeur à base de lithium par exemple ou de valproate. Pour ces médicaments, une surveillance biologique est indispensable.

En cas d'anxiété importante, mon psychiatre peut me prescrire un anxiolytique. Les plus connus appartiennent à la classe des benzodiazépines. Ils sont efficaces mais nécessitent certaines précautions à respecter qui peuvent être contraignantes : pas de prise de médicament contenant de la morphinique ou de traitements de substitution aux opiacés en cas d'addiction (risque de dépression respiratoire), prudence lors de la conduite (risque de somnolence, altération de la vigilance), risque d'accoutumance voire de dépendance, troubles cognitifs (troubles de la mémoire et de l'attention) et durée de traitement la plus courte possible (risque de dépendance). En cas d'anxiété, d'autres médicaments sont disponibles, efficaces et moins contraignants. Il s'agit par exemple

de l'hydroxyzine, de la buspirone ou du propranolol. Mon médecin traitant ou mon psychiatre sont les mieux placés pour me proposer le traitement le plus adapté à mes difficultés. En parallèle des médicaments, je peux aussi modifier mon hygiène de vie et notamment éviter les excitants (café, thé, alcool, cigarettes, cannabis), manger plus équilibré (moins de sucre et de graisses animales, moins de sel, plus de légumes et de fruits « 5 fruits et légumes par jour ! ») et surtout pratiquer une activité physique régulière !

En cas de difficulté d'endormissement, je peux faire un point avec mon médecin pour voir ce qui me convient le mieux. Des méthodes non médicamenteuses peuvent être très utiles et efficaces (relaxation, hypnose, activité physique...). Je dois aussi essayer de limiter les écrans (TV, tablette, smartphone) le soir avant de me coucher. Il est également conseillé de dormir dans une chambre au calme, pas trop chaude et aérée dans la journée. Il est déconseillé de prendre des bains ou des douches chaudes juste avant de se coucher car cela augmente la température de mon corps et retarde mon endormissement.

Ma qualité de vie

Ma qualité de vie dépend en partie de ma prise en charge. La connaissance de ma maladie et de ses traitements me permet de conserver une qualité de vie acceptable en adaptant ma conduite et mes comportements. Mon psychiatre pourra réévaluer à chaque fois mon état de santé physique, psychologique et psychiatrique et m'aider à prendre les bonnes décisions. Pour cela, je peux noter dans ce livret et lui montrer à chaque rendez-vous :

- **chaque amélioration** que je constate grâce à mon traitement et sa période de survenue,
- **chaque effet indésirable** que je ressens et que j'attribue à mon traitement. Je note les dates de survenue et je les décris,
- **liste des questions** pour lesquelles j'attends une réponse de la part d'un professionnel de santé,
- mon ressenti avec le traitement au quotidien.

Pour que mon traitement soit toujours adapté à mes besoins, je dois respecter mes rendez-vous de consultation pour avoir un suivi personnalisé et régulier. Je dois aussi penser à faire les examens demandés pour m'assurer de la bonne tolérance de mon traitement, comme les bilans biologiques ou les électrocardiogrammes.

Pour préserver ma qualité de vie, je dois continuer de prendre régulièrement mon traitement. Malgré cela, si je ressens des signes de rechutes (on parle de signes avant-coureurs), il est primordial pour moi d'en parler à mon entourage et de contacter mon psychiatre ou un autre professionnel de santé.

Attention, certains signes d'apparition récente **doivent m'amener à consulter** pour retrouver un état stable et ne pas provoquer de **rechute**, parmi lesquels **on retrouve** :

- tristesse plus marquée qu'habituellement,
- mal-être,
- perte d'intérêt,
- préoccupations constantes qui monopolisent mes pensées,
- insomnie, irritabilité, agitation,
- changement brusque d'humeur,
- changement de comportement,
- sentiment de persécution,
- retour des voix.

> **Addictions et qualité de vie**

Dans mon intérêt, je peux consulter un médecin addictologue en cas d'addiction à l'alcool, au tabac, au cannabis ou à d'autres substances délétères pour ma santé mais également en cas d'une plus grande appétence pour les jeux vidéo, les jeux d'argent ou pour des conduites sexuelles (coordonnées en fin de document). Les médicaments peuvent en effet être impliqués dans la survenue des addictions. C'est pourquoi je dois librement évoquer ce sujet avec mon psychiatre si je me rends compte (moi ou mon entourage) d'un changement de comportement en faveur d'une addiction.

Quelle que soit l'addiction, ma qualité de vie risque d'être altérée si je ne me fais pas aider par un professionnel de santé. Je peux noter dans ce livret des comportements étranges qui pourraient permettre à mon psychiatre de déceler une éventuelle addiction.

- **Alcool** : entraîne une désinhibition avec des comportements à risques et la possibilité d'oublier mes médicaments et mes rendez-vous médicaux importants pour le maintien de mon équilibre. Par ailleurs, l'alcool entraîne également une majoration de la sédation avec des risques de chute ou d'accidents de la route. L'alcool peut également annuler l'effet de mes médicaments et ainsi entraîner un plus grand risque de rechute.
- **Tabac** : entraîne une dépendance importante et rapide, il peut diminuer les taux sanguins de certains médicaments, les rendant moins efficaces, et surtout il augmente le risque à long terme de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral ou artérite des membres inférieurs). Le tabac altère par ailleurs le goût des aliments, ce qui retire le plaisir du « bien manger ». Il entraîne des difficultés respiratoires, un essoufflement qui peut rendre impossible certaines activités sportives, sans compter à long terme les risques de cancer.
- **Cannabis** : entraîne une désinhibition avec un risque de psychose et de rechute, de dépendance, une majoration de la sédation, un risque d'oubli du traitement...
- **Drogues « dures »** : représentent un danger d'autant plus important que les substances activent la voie dopaminergique impliquée dans la schizophrénie et majorent donc le risque de survenue d'hallucinations. La dépendance est rapide avec un risque accru de rechute.

> **Alimentation et qualité de vie**

Certains médicaments peuvent entraîner une modification de l'appétit, à la hausse ou à la baisse. Il est important de prendre soin de soi. Je peux surveiller mon poids régulièrement, chez le médecin ou le pharmacien et surtout je n'ai pas de régime à faire malgré la prise de mes médicaments. Je dois manger le plus équilibré possible, pas trop sucré ni trop salé et à des heures régulières. Le grignotage est à éviter, je peux trouver des compensations autrement, en cuisinant par exemple, ou en effectuant une autre activité. Certains repas sont très faciles à préparer, agréables à manger et peu caloriques. Je peux demander conseil à mon médecin ou si besoin demander à rencontrer une diététicienne. On pourra me donner des fiches de recettes intéressantes qui pourront me procurer un certain plaisir.

> **Activité physique et qualité de vie**

Certains médicaments peuvent entraîner des désordres au niveau digestif ou au niveau du poids. Il m'est conseillé de ne pas rester sédentaire mais de faire une activité physique adaptée à mes besoins, mes goûts et mes capacités. Le plaisir que je peux en retirer sera bon pour ma santé. Je peux solliciter l'aide de mon médecin pour savoir quelle activité je peux faire et comment la pratiquer. Comme nous l'avons vu plus haut, je peux désormais demander à mon médecin de me prescrire du sport, il s'agit du dispositif appelé « Sport sur Ordonnance » !

Mon suivi somatique

Seuls les médicaments me permettent de mieux vivre avec ma maladie. S'ils ne la guérissent pas intégralement, ils diminuent les symptômes et me permettent de retrouver un équilibre et un projet de vie personnel. Les médicaments sont efficaces et bien tolérés dans l'ensemble. Pour cela, il est important que je puisse bénéficier d'un suivi après mon hospitalisation : suivi clinique, psychiatrique, biologique.

Lorsqu'un antipsychotique est prescrit, certaines règles de suivi doivent être respectées pour ma sécurité. Les examens de contrôle sont effectués pour certains à l'hôpital mais pour d'autres en ville. Pour ne pas les oublier, une fiche récapitulative des examens à faire et de ceux qui ont déjà été faits m'a été transmise et doit être rangée dans ce livret car elle servira de lien entre mon suivi hospitalier par mon psychiatre et mon suivi en ville par mon médecin traitant et mon pharmacien.

Grâce à cette fiche qui m'appartient, je peux à tout moment savoir où j'en suis avec mon suivi. Il m'est conseillé de montrer cette fiche à chaque consultation, avec le médecin psychiatre et/ou le médecin traitant.

Mes ressources

A chaque problème une solution...

en cas de besoin, je peux contacter les professionnels de santé à mon service :

- Urgences Psychiatriques du CHU de Caen Normandie : 📞 02.31.06.48.41
- Secrétariat du service de psychiatrie du Centre Esquirol au CHU de Caen Normandie : 📞 02.31.06.50.62
- Centre d'Accueil Médico-Psychologique CAMP d'Hérouville Saint-Clair : 📞 02.31.06.58.50

- Coordonnées de ma pharmacie habituelle : _____

- Coordonnées de mon médecin traitant : _____

- Coordonnées du service d'addictologie du CHU de Caen Normandie : _____

- Coordonnées du service de Tabacologie du CHU de Caen Normandie : _____

Les liens utiles

- Association de patients : _____

- Sites internet comportant des données fiabilisées : _____

- Lectures et documentations conseillées : _____

Mes notes personnelles

Mes Symptômes avant mon injection : _____

Mes symptômes depuis les 4 dernières semaines ou depuis l'injection précédente : _____

Date à laquelle j'ai commencé à ressentir une amélioration de mes symptômes : _____

Mon ressenti au quotidien avec mon traitement : _____

	1 ^{ère} injection (à remplir à l'hôpital)	2 ^e injection	3 ^e injection	4 ^e injection
Date Lieu				
Amélioration ressentie pendant mon traitement				
Effets indésirables gênants ressentis pendant mon traitement				
Addiction ou comportement étrange observé par mon entourage ou moi-même pendant mon traitement				
Question/Remarques				

	___ injection (à remplir à l'hôpital)	___ injection	___ injection	___ injection
Date Lieu				
Amélioration ressentie pendant mon traitemen				
Effets indésirables gênants ressentis pendant mon traitemen				
Addiction ou comportement étrange observé par mon entourage ou moi-même pendant mon traitemen				
Question/Remarques				

	___ injection (à remplir à l'hôpital)	___ injection	___ injection	___ injection
Date Lieu				
Amélioration ressentie pendant mon traitement				
Effets indésirables gênants ressentis pendant mon traitement				
Addiction ou comportement étrange observé par mon entourage ou moi-même pendant mon traitement				
Question/Remarques				

	___ injection (à remplir à l'hôpital)	___ injection	___ injection	___ injection
Date Lieu				
Amélioration ressentie pendant mon traitement				
Effets indésirables gênants ressentis pendant mon traitement				
Addiction ou comportement étrange observé par mon entourage ou moi-même pendant mon traitement				
Question/Remarques				

	___ injection (à remplir à l'hôpital)	___ injection	___ injection	___ injection
Date Lieu				
Amélioration ressentie pendant mon traitement				
Effets indésirables gênants ressentis pendant mon traitement				
Addiction ou comportement étrange observé par mon entourage ou moi-même pendant mon traitement				
Question/Remarques				

pochette pour docs annexes



PÔLE BIOLOGIE-
PHARMACIE-
HYGIÈNE



Pharmacie