

Centre de santé et de services sociaux
Pierre-Boucher

CRÉER DES LIENS POUR LA VIE

A la rédaction du dépliant:

Marielle Blain, infirmière-clinicienne, Service consultatif de gestion de la douleur

Avec la collaboration de Dre Lyne Bergeron, anesthésiologiste et Carine Milante, conseillère en soins spécialisés

Direction des soins infirmiers, de la qualité et des programmes de santé publique

Janvier 2014

SECRÉTARIAT DSI PSP OC/Dépliants/Médecine/La méthadone

Centre de santé et de services sociaux
Pierre-Boucher

CRÉER DES LIENS POUR LA VIE

Informations à l'intention de la clientèle

SOULAGER LA DOULEUR AVEC LA MÉTHADONE



Votre médecin vous a prescrit de la méthadone afin d'aider à soulager votre douleur.

Ce médicament est un opiacé (narcotique) à action prolongée qui sert à traiter une douleur persistante; ce qui diffère de son autre usage plus connu dans les cas de toxicomanie.

Comment prendre ce médicament ?

La méthadone existe sous 2 formes: Liquide ou Comprimé.

Pour traiter la douleur, il faut en prendre de 1 à 4 fois par jour, selon votre état.

N'arrêtez jamais de prendre votre médicament du jour au lendemain car vous pourriez ressentir des symptômes de sevrage, tels que: Somnolence, vomissements, tremblements, frissons, anxiété, nausées, crampes au ventre, etc.

Contrat thérapeutique administration de la méthadone Service consultatif de gestion de la douleur

Les patients qui reçoivent une prescription de méthadone s'engagent à respecter un contrat thérapeutique dont les principales conditions sont:

- **Respecter les doses prescrites**
- **Obtenir votre prescription uniquement auprès d'un seul médecin**
- **Se procurer tous vos médicaments à la même pharmacie (de votre choix)**

Que faire en cas de surdosage (overdose) ou toute situation urgente?

IMPORTANT: Rendez-vous à l'urgence le plus vite possible, au besoin composez le 911 pour une assistance immédiate.



Comment rejoindre le service consultatif de la gestion de la douleur

Si vous avez des inquiétudes, vous pouvez communiquer avec votre infirmière:

Du lundi au vendredi de 8h à 15h30

Au 450 468-8111 poste 82334 ou 82613

En tout temps 24 heures par jour, 7 jours par semaine avec l'infirmière d'info-santé (8-1-1)



APPELEZ INFO-SANTÉ
24 heures par jour, 7 jours par semaine

Notes supplémentaires

Pourquoi remplir mon carnet d'évaluation et de suivi ?

Le carnet sert de guide et d'aide-mémoire pour mieux décrire votre douleur au quotidien. Il est important de suivre toutes les consignes de votre infirmière afin de bien remplir la section «*Mon journal de suivi au fil des jours*». Les informations inscrites serviront à ajuster adéquatement le dosage de méthadone et vous procurer un meilleur soulagement de votre douleur.



Il est primordial d'apporter votre carnet à chacune de vos visites.

Qu'arrive-t-il si je ne me présente pas à mes rendez-vous de suivi ?

Les rendez-vous de suivi au service consultatif de gestion de la douleur doivent être respectés.

Si vous vous absentez à un rendez-vous, aucune prescription de méthadone ne sera faite par téléphone ou télécopie.

Il est donc essentiel de vous présenter à l'heure et à la date prévue.

Rappelez vous que vous pouvez agir sur votre douleur par:

- Des activités modérées, sans excès, selon votre tolérance et vos limites
- Des exercices progressifs
- Une médication prise adéquatement et de façon régulière
- Une diète pour le maintien d'un poids santé
- Des techniques de relaxation, de gestion de stress, des passe-temps favoris

Quels sont les effets secondaires ?

La méthadone peut causer:

- ☑ La constipation
- ☑ La nausée (envie de vomir)
- ☑ La somnolence (envie de dormir)
- ☑ Des démangeaisons (envie de se gratter)

Vous pouvez diminuer ces effets secondaires avec des médicaments en vente libre. Votre pharmacien vous conseillera adéquatement.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR VOUS AIDER À SOULAGER:

- **La constipation:** Mangez des aliments riches en fibres, comme des céréales de son, des fruits et des légumes. Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour. Votre médecin pourrait vous prescrire des laxatifs.
- **La nausée:** La nausée disparaît souvent après quelques jours. Mangez peu, plusieurs petits repas, petites collations. Évitez la caféine. Au besoin, prenez un médicament (ex. Gravol) en comprimés ou suppositoires.
- **La somnolence:** Faites preuve de patience, vous verrez que la fatigue diminue peu à peu. Aviser rapidement l'infirmière si le niveau de somnolence persiste ou augmente.
- **Des démangeaisons:** Les démangeaisons ne durent pas. Appliquez une serviette mouillée et fraîche sur la peau. Si les démangeaisons persistent, prenez un antihistaminique (ex. Réactine, Benadryl → Attention, ces médicaments peuvent aussi causer la somnolence).

Que faire si j'oublie de prendre une dose ?

Prenez-la dès que possible. Par contre, si l'heure de la prochaine dose approche, attendez au moment habituel. Ne doublez pas la dose.

Si vous ne pouvez pas prendre votre méthadone pour 3 jours consécutifs (ex. : gastroentérite avec vomissements), vous devez contacter l'infirmière au service consultatif de gestion de la douleur.

Que se passe-t-il si je prends d'autres médicaments ou des produits naturels ?

Certains médicaments nuisent à la méthadone. Avant de prendre tout nouveau médicament prescrit ou en vente libre ou tout produit naturel, il est important de vérifier auprès de l'équipe du service consultatif de gestion de la douleur et/ou de votre pharmacien pour éviter des effets indésirables.

Dois-je suivre une diète spéciale pendant le traitement ?

Non. Cependant, une alimentation saine et variée est une composante essentielle. **Il est fortement recommandé d'éviter l'alcool avec la méthadone.**

Puis-je conduire et faire des travaux manuels pendant le traitement ?

La méthadone peut causer de la somnolence. Vous pourriez avoir du mal à conduire un véhicule ou à utiliser des outils dangereux. Assurez-vous d'être fonctionnel et complètement éveillé pour effectuer ces activités.

Puis-je prendre de la méthadone pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Si vous êtes enceinte ou prévoyez une grossesse, dites-le au médecin du service consultatif de gestion de la douleur.

La méthadone ne cause pas de malformation chez le fœtus.

Toutefois, si vous en prenez pendant toute la grossesse, votre bébé pourrait vivre un sevrage à la naissance. Une faible quantité de médicament peut passer dans le lait maternel.

Où dois-je ranger le médicament ?

Vous êtes responsable de votre médicament

Votre prescription ne sera pas renouvelée plus tôt que prévu en cas de vol ou perte.

Rangez vos médicaments en toute sécurité, hors de la vue et de la portée des enfants. Les médicaments sont sensibles à la chaleur et l'humidité (éviter la cuisine ou la salle de bain).

Pourrais-je développer une dépendance à la méthadone ?

Certaines personnes endurent la douleur par peur de devenir dépendantes à la méthadone. Il est important de faire la différence entre une dépendance physique et une dépendance psychologique.

- **Dépendance physique:** Si vous arrêtez de prendre le médicament d'un coup, vous pourriez avoir des symptômes de sevrage, ex. somnolence, vomissements, tremblements, frissons, anxiété, nausées ou crampes au ventre, etc. Afin de réduire ces symptômes, avisez rapidement votre médecin qui ajustera la médication.
- **Dépendance psychologique:** La dépendance psychologique est rare quand l'opiacé (méthadone) sert à soulager la douleur. Une personne non souffrante qui utilise les opiacés pour augmenter la sensation de bien-être et de plaisir peut développer une dépendance psychologique.