





## VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UN BIPHOSPHONATE

### COMMENT BIEN PRENDRE MON TRAITEMENT ?

Lequel ?	<b>Alendronate</b> = Acide alendronique	<b>Risédrionate</b> = Acide risédronique
	Fosamax®	Actonel®
Pour quoi ? 	Favoriser la formation osseuse et diminuer la dégradation osseuse	
Quand ? 	<input type="checkbox"/> Tous les jours <input type="checkbox"/> Une fois par semaine <input type="checkbox"/> Deux jour de suite par mois <input type="checkbox"/> Une fois par mois En respectant la posologie prescrite	
Comment ? 	<p><b>A jeun et au moins 30 minutes avant le repas, debout ou assis</b> (pour éviter les brûlures d'estomac), <b>avec un grand verre d'eau plate peu minéralisée.</b></p> <p>Je prends mes <b>suppléments calciques à l'écart.</b></p> <p>Si je n'arrive pas à avaler mes médicaments, je demande à mon médecin ou mon pharmacien de me proposer une solution adaptée.</p>	

**Je demande conseil à mon médecin ou mon pharmacien ou je consulte la notice de mon médicament.**

## MON TRAITEMENT PEUT ENTRAINER LES EFFETS INDÉSIRABLES SUIVANTS :

- **Des troubles digestifs** : nausées, douleur à l'estomac, constipation, diarrhée...
- **Difficultés à avaler, douleurs pour avaler**
- **Céphalées**
- **Douleurs aux os, aux muscles et aux articulations**
- **Douleurs de la bouche et/ou de la mâchoire, gonflement de la bouche, sensation de lourdeur de la mâchoire ou mobilité dentaire**
- **Fracture atypique du fémur (effet indésirable rare) :**  
**signes = douleur au niveau de la cuisse, de la hanche ou de l'aîne**

**J'en informe immédiatement mon médecin !**

**Ne pas arrêter ou changer de traitement de ma propre initiative sans en avoir informé le médecin ou le pharmacien.**

Médecin à contacter:

---



---



---



Pharmacien à contacter:

---



---



---

# JE PARTICIPE ACTIVEMENT À MA PRISE EN CHARGE !

## UN TRAITEMENT QUI S'ADAPTE

- Je réalise un **bilan bucco-dentaire préalable** avec suivi des soins nécessaires **puis un bilan 1 fois par an**, en raison du risque exceptionnel d'ostéonécrose de mâchoire.
- Je réalise les **bilans biologiques** prescrits par mon médecin
- Faire un **bilan régulier** avec un médecin permet de réévaluer mon traitement et ainsi d'adapter et renforcer l'équilibre bénéfice-risque
- Des **conseils de bon usage** adaptés, permettent d'organiser mon traitement en fonction de mon mode de vie
  - **En parler à mon médecin ou pharmacien**

## ATTENTION AUX INTERACTIONS !

- Organiser une **consultation régulière** de suivi avec mon médecin traitant et mon pharmacien permet d'adapter mon plan de soins personnalisé.
- **Certains médicaments, les aliments et les boissons** (et en particulier ceux contenant du calcium tels que les suppléments calciques ou le lait) **peuvent interférer avec l'absorption** de ce médicament. **J'attends au moins 30 minutes** entre la prise de mon biphosphonate et la prise de toute autre médicament, aliment ou boisson.
  - **En règle générale, ne pas prendre de nouveaux médicaments sans en informer mon médecin ou pharmacien.**

## MES NOTES

---

---

---

## MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

- ✓ **Réduire de le risque de survenue de chutes :**
- ❖ **Pratiquer une activité physique au quotidien sans forcer :**
  - Régulière: si possible, par périodes de 30 minutes
  - Adaptée à mon profil
  - En l'absence de contre-indication cardiologique
- ❖ **Réaliser un bilan régulier avec mon médecin ou mon pharmacien** qui pourra réévaluer mes autres traitements (médicaments favorisant l'hypotension orthostatiques) ou étudier la nécessité de prescrire d'autres traitements (vitamine D)
- ❖ **Faire contrôler régulièrement ma vision par mon ophtalmologue**
- ❖ **Éviter de laisser traîner des objets** chez moi qui pourraient me déséquilibrer
- ✓ **Limiter la consommation d'alcool : maximum 2 verres par jour, pas tous les jours.**
- ✓ **Arrêt du tabac.**
- **Des conseils individualisés peuvent être apportés pour m'aider à modifier mes habitudes de vie !**