

POUR LES PROCHES AIDANTS

« On a prescrit
AA-CLOZAPINE
à mon proche. Quelle
est la suite des choses? »

Information sur AA-CLOZAPINE et sur
votre rôle en tant que proche aidant

Pr  Clozapine
(CLOZAPINE)

 pharma

À propos du livret

Que vous le sachiez ou non, vous jouez un rôle primordial dans le bien-être mental de votre proche qui souffre de schizophrénie. Vous êtes en mesure de reconnaître les signes d'alarme s'il se peut qu'il fasse une rechute et de l'aider à demeurer fidèle à son traitement et, surtout, à avoir un sentiment d'appartenance et à se sentir appuyé.

Maintenant qu'on a prescrit AA-CLOZAPINE à votre proche, vous pouvez aussi veiller à ce qu'il subisse les analyses sanguines régulières exigées par le traitement. AA-CLOZAPINE est associé à un risque faible, mais significatif, de certains troubles sanguins, et votre proche devra subir des analyses sanguines régulières pour pouvoir poursuivre le traitement par AA-CLOZAPINE.

Le présent livret contient l'information dont vous avez besoin sur AA-CLOZAPINE : pourquoi il a été prescrit, à quoi vous devez vous attendre et quels sont les effets secondaires et certains des risques du traitement. Mais il contient aussi d'importants renseignements pour vous appuyer dans votre rôle de proche aidant, par exemple comment reconnaître les signes d'une rechute et où trouver l'aide nécessaire.

Si vous avez toujours des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser au médecin de votre proche ou communiquer avec les organismes énumérés à la fin du livret. Il existe des services de soutien pour vous aussi!



En tant que proche d'une personne qui souffre de schizophrénie, vous pouvez :

- ✓ aider votre proche à se sentir appuyé et à avoir un sentiment d'appartenance
- ✓ aider votre proche à demeurer fidèle à son traitement
- ✓ reconnaître les signes d'une rechute
- ✓ prendre d'importantes notes (p. ex. sur les médicaments, les effets secondaires et les symptômes de la schizophrénie).

« Pourquoi le médecin a-t-il prescrit AA-CLOZAPINE à mon proche? »

AA-CLOZAPINE est destiné au traitement de ce qu'on appelle la schizophrénie réfractaire. On considère que la schizophrénie est réfractaire si la personne a fait l'essai d'au moins deux médicaments pour la schizophrénie qui n'ont pas fonctionné, c'est-à-dire qui n'ont pas réduit les symptômes ou qui ont produit trop d'effets secondaires.

AA-CLOZAPINE contribue à la prise en charge des symptômes de la schizophrénie. La recherche a démontré que la clozapine aide à réduire les symptômes tant positifs, tels que les hallucinations et les idées délirantes, que négatifs, tels que l'émoussement affectif et le manque de plaisir ou d'intérêt dans la vie.

Une fois que votre proche amorcera le traitement par AA-CLOZAPINE, il sera inscrit au Programme de gestion des risques et registre des patients pour AA-CLOZAPINE

Votre proche devra subir des analyses sanguines régulières pendant le traitement par AA-CLOZAPINE. Vous pouvez veiller à ce qu'il subisse ces analyses.

pour être suivi de près par une équipe de professionnels et ne recevoir le médicament que quand il n'y a pas de danger. Les examens réguliers donnent aussi l'occasion à votre proche de poser des questions et de discuter de toute inquiétude qu'il peut avoir avec les membres de l'équipe soignante.



« Pourquoi mon proche doit-il subir des analyses sanguines régulières? Comment procède-t-on? »

Une fois que votre proche aura amorcé le traitement par AA-CLOZAPINE, il devra subir des analyses sanguines régulières. Ces analyses sont nécessaires, parce qu'un trouble très rare, appelé « agranulocytose », peut survenir pendant le traitement par AA-CLOZAPINE. L'agranulocytose entraîne la chute du nombre de globules blancs, ce qui nuit à la capacité de l'organisme de se défendre contre les infections.

L'agranulocytose est rare : elle ne survient que dans environ 0,7 % des cas. Des analyses sanguines régulières permettent de prévenir ou de faire régresser l'agranulocytose, car elles

permettent au médecin de déceler tout changement rapidement, avant que des symptômes s'installent.

Le médecin inscrira votre proche au Programme de gestion des risques et registre des patients pour AA-CLOZAPINE. Ce programme a été mis en place pour que le médecin de votre proche, le laboratoire et le pharmacien puissent communiquer entre eux facilement et unir leurs efforts pour que votre proche ne reçoive son médicament que lorsqu'il n'y a pas de danger.



Recherchez les signes d'infection chez votre proche, car ils pourraient témoigner d'un trouble sanguin :

- ✓ Premiers signes d'un rhume
- ✓ Symptômes pseudo-grippaux
- ✓ Fièvre
- ✓ Maux de gorge
- ✓ Faiblesse
- ✓ Sensation de malaise général
- ✓ Tout autre signe d'infection

Si vous observez un de ces signes, communiquez sans tarder avec le médecin de votre proche.

Fréquence des analyses sanguines

Votre proche devra subir des analyses sanguines :

- 🔴 **avant** de commencer à prendre AA-CLOZAPINE
- 🔴 **chaque semaine** pendant les 26 premières semaines de traitement
- 🔴 **toutes les deux semaines** pendant les 26 semaines de traitement suivantes et
- 🔴 après un an de traitement, au moins **une fois par mois** pendant le reste de la durée du traitement.

***Remarque importante :** Votre proche devra subir des analyses sanguines régulières pour continuer le traitement par AA-CLOZAPINE. Son médecin et son pharmacien seront informés si les résultats correspondent à un feu jaune, à un feu jaune clignotant, à un feu rouge ou à une situation critique.*

Les résultats des analyses sanguines seront surveillés de près* :

| FEU VERT | FEU JAUNE/JAUNE CLIGNOTANT | FEU ROUGE | SITUATION CRITIQUE |
|---|---|--|---|
| <p>Taux normal de globules blancs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le traitement peut continuer | <p>Taux de globules blancs à la limite inférieure de la normale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le traitement peut continuer, mais les analyses sanguines pourraient devoir être plus fréquentes | <p>Faible taux de globules blancs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le médecin surveillera l'état de votre proche • L'analyse sanguine sera reprise • Le médecin mettra un terme au traitement si le faible taux est confirmé | <p>Taux de globules blancs qui continue de baisser</p> <ul style="list-style-type: none"> • On placera votre proche en isolement protecteur et son médecin le surveillera de près pour déceler tout signe d'infection |

* Les pharmaciens, le personnel infirmier, les coordonnateurs et les médecins ont accès au Programme de gestion des risques pour AA-CLOZAPINE, ce qui leur permet de surveiller activement les résultats.

« Comment prend-on AA-CLOZAPINE? »

AA-CLOZAPINE est un comprimé à prendre par voie orale à la même heure chaque jour.

Le médecin de votre proche déterminera la posologie d'AA-CLOZAPINE qui lui convient. En général, il prescrit la moitié d'un comprimé à 25 mg une ou deux fois le premier jour, puis augmente graduellement la dose jusqu'à l'atteinte de la dose idéale, qui est habituellement d'entre

300 et 450 mg par jour. Chez certaines personnes, la dose peut devoir être plus élevée, mais elle ne doit pas dépasser 900 mg par jour.

Le pharmacien ne peut délivrer AA-CLOZAPINE que si votre proche a subi les analyses sanguines nécessaires. Les résultats de ces analyses seront envoyés au pharmacien pour lui signifier qu'il peut renouveler l'ordonnance pour AA-CLOZAPINE.

Exemple de schéma posologique

Voici un exemple de schéma posologique d'AA-CLOZAPINE. Il montre qu'il y a une augmentation graduelle de la dose.

| 1 ^{re} SEMAINE | Dose du matin | Dose du soir | Dose quotidienne totale | 2 ^e SEMAINE | Dose du matin | Dose du soir | Dose quotidienne totale |
|-------------------------|---------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------|--------------|-------------------------|
| 1 ^{er} jour | 12,5 mg | 12,5 mg (optionnelle) | 12,5 à 25 mg | 8 ^e jour | 75 mg | 100 mg | 175 mg |
| 2 ^e jour | 25 mg | — | 25 mg | 9 ^e jour | 100 mg | 100 mg | 200 mg |
| 3 ^e jour | 25 mg | 25 mg | 50 mg | 10 ^e jour | 100 mg | 125 mg | 225 mg |
| 4 ^e jour | 25 mg | 50 mg | 75 mg | 11 ^e jour | 100 mg | 150 mg | 250 mg |
| 5 ^e jour | 50 mg | 50 mg | 100 mg | 12 ^e jour | 125 mg | 150 mg | 275 mg |
| 6 ^e jour | 50 mg | 75 mg | 125 mg | 13 ^e jour | 150 mg | 150 mg | 300 mg |
| 7 ^e jour | 50 mg | 100 mg | 150 mg | 14 ^e jour | 150 mg | 150 mg | 300 mg |



Votre proche doit prendre AA-CLOZAPINE exactement comme son médecin l'a prescrit. Il ne doit pas cesser de prendre AA-CLOZAPINE sans en avoir parlé à son médecin. L'arrêt soudain de la prise d'AA-CLOZAPINE peut causer des effets indésirables.

Si votre proche oublie de prendre une dose d'AA-CLOZAPINE...

Votre proche peut prendre la dose oubliée s'il constate son oubli moins de deux heures plus tard. Sinon, il doit sauter cette dose et prendre la suivante à l'heure habituelle. Votre proche **NE DOIT PAS doubler la dose pour compenser la dose oubliée.**

Si votre proche oublie de prendre AA-CLOZAPINE pendant plus de deux jours, il doit communiquer avec son médecin avant de prendre le médicament, car celui-ci pourrait redémarrer le traitement à une dose inférieure.

Si votre proche déménage ou part en vacances...

Si votre proche prévoit déménager ou partir en vacances, le médecin doit en être informé sans tarder (au moins deux ou trois semaines d'avance) pour pouvoir prendre les mesures voulues pour que votre proche puisse recevoir son médicament et subir ses analyses sanguines régulières où qu'il aille.

« Quels sont les effets secondaires d'AA-CLOZAPINE? »

Les effets secondaires les plus fréquents sont la somnolence, les étourdissements, les battements de cœur rapides, la constipation et l'augmentation de la production de salive. Les autres effets secondaires possibles sont la prise de poids et la rétention urinaire (besoin d'uriner moins fréquent).

AA-CLOZAPINE peut réduire la pression sanguine, surtout au début du traitement, ce qui peut provoquer une sensation de tête légère ou un évanouissement.

Le médecin de votre proche doit être informé de tout effet secondaire qui peut survenir pendant le traitement par AA-CLOZAPINE.

Trucs pour faciliter la gestion des effets secondaires

| Effet secondaire | Suggestions |
|---|--|
| Somnolence | <ul style="list-style-type: none"> Éviter les activités qui exigent de la vigilance (p. ex. prendre le volant, utiliser une machine, nager ou faire de l'escalade) |
| Constipation | <ul style="list-style-type: none"> Consommer davantage d'aliments riches en fibres (p. ex. haricots, fruits, légumes, son ou céréales entières)* Boire beaucoup d'eau Faire de l'activité physique† |
| Augmentation de la production de salive | <ul style="list-style-type: none"> Mettre une serviette sur l'oreiller de votre proche pour le protéger Mâcher de la gomme ou sucer un glaçon |
| Prise de poids | <ul style="list-style-type: none"> Choisir des aliments sains (fruits, légumes, grains entiers) et limiter la consommation de sucre et d'aliments transformés (p. ex. frites, croustilles ou beignes) Faire davantage d'activité physique (p. ex. faire plus souvent de la marche)† Demander à un diététiste comment votre proche peut modifier son alimentation pour pouvoir mieux maîtriser son poids |

* Vous ou votre proche devez parler au médecin de celui-ci ou à un diététiste avant toute modification de l'alimentation.

† Vous ou votre proche devez parler au médecin de celui-ci avant de modifier un programme d'exercice.

« Est-ce qu'il y a des médicaments qui peuvent interagir avec AA-CLOZAPINE? »

Certains médicaments peuvent entraver l'action d'AA-CLOZAPINE et causer des effets indésirables.

- AA-CLOZAPINE peut exacerber l'effet de l'alcool, des somnifères et des tranquillisants.
- AA-CLOZAPINE peut aussi exacerber l'effet des médicaments contre les allergies (antihistaminiques).

- D'autres médicaments peuvent réduire l'efficacité d'AA-CLOZAPINE, dont certains antibiotiques, les médicaments employés pour traiter la dépression, les convulsions ou les ulcères d'estomac, certains médicaments efficaces contre les infections fongiques ou virales et les contraceptifs oraux.

Le médecin de votre proche doit être informé de tous les médicaments et de toutes les substances que celui-ci prend, car certains pourraient modifier le mode d'action d'AA-CLOZAPINE.

Le médecin de votre proche doit être informé de tous les médicaments et de toutes les substances que celui-ci prend, dont :



- Carbamazépine
- Phénytoïne
- Oméprazole
- Rifampicine
- Érythromycine
- Cimétidine
- Acide valproïque
- Antifongiques (fluconazole, miconazole, clotrimazole, etc.)
- Antidépresseurs de la famille des ISRS (fluvoxamine, paroxétine, sertraline, fluoxétine, citalopram)
- Ciprofloxacine
- Caféine
- Fumée du tabac*
- Narcotiques
- Benzodiazépines
- Norépinéphrine
- Épinéphrine
- Inhibiteurs de la MAO (monoamine-oxydase)
- Tout médicament pour la dépression de la moelle osseuse

* Il est important que vous vous adressiez à l'équipe soignante de votre proche si celui-ci commence à fumer ou cesse de fumer. Les changements soudains des habitudes tabagiques pendant le traitement peuvent modifier l'effet d'AA-CLOZAPINE et entraîner des effets secondaires.

« En quoi consiste le Programme de gestion des risques pour AA-CLOZAPINE? »

Le Programme de gestion des risques pour AA-CLOZAPINE est offert par le fabricant d'AA-CLOZAPINE. Il permet de coordonner les analyses sanguines que votre proche doit subir pendant le traitement par AA-CLOZAPINE.

Le programme met en contact le médecin de votre proche, son pharmacien et le laboratoire qui procède aux analyses sanguines pour que le risque de graves troubles sanguins puisse être géré.

Grâce au Programme de gestion des risques pour AA-CLOZAPINE, le médecin et le pharmacien de votre proche reçoivent les résultats de ses analyses sanguines, ce qui leur permet de cerner rapidement les problèmes et de prendre les mesures voulues au besoin.

Avantages des examens réguliers :

- ✓ Suivi des progrès de votre proche
- ✓ Contacts réguliers avec une équipe soignante
- ✓ Occasion de poser des questions et de discuter des inquiétudes
- ✓ Surveillance et gestion des effets secondaires par l'équipe soignante de votre proche

Votre proche sera inscrit au Programme de gestion des risques et registre des patients pour AA-CLOZAPINE, qui assure qu'il sera bien surveillé pendant le traitement.

AVANT que votre proche amorce le traitement par AA-CLOZAPINE, son médecin ou son pharmacien doit savoir s'il :

- souffre d'hypertrophie de la prostate
- a des antécédents de convulsions (p. ex. épilepsie)
- est atteint de glaucome (un trouble oculaire)
- souffre de diabète
- présente des facteurs de risque de formation de caillots de sang, tels qu'antécédents familiaux de caillots de sang, âge supérieur à 65 ans, tabagisme, obésité, chirurgie lourde récente (p. ex. remplacement de la hanche ou du genou),
- immobilité au cours d'un voyage en avion ou pour une autre raison ou prise d'un contraceptif oral (« la pilule »)
- a des antécédents de trouble de la moelle osseuse
- souffre d'un iléus paralytique ou d'un autre trouble digestif grave
- souffre de constipation
- souffre ou a déjà souffert de problèmes cardiaques
- souffre de maladie cardiaque ou a des antécédents familiaux
- d'une anomalie de la conduction cardiaque appelée « allongement de l'intervalle QT »
- a déjà eu un accident vasculaire cérébral
- souffre ou a déjà souffert d'une maladie pulmonaire
- est atteint de la maladie d'Alzheimer
- est atteint d'un trouble appelé « démence »
- est enceinte ou prévoit le devenir
- allaite.

« Y a-t-il autre chose que je dois savoir sur AA-CLOZAPINE? »

Votre proche NE DOIT PAS prendre AA-CLOZAPINE :

- s'il est allergique (hypersensible) à la clozapine ou à un des ingrédients d'AA-CLOZAPINE
- s'il ne peut pas subir d'analyses sanguines régulières
- si on a déjà diagnostiqué chez lui un faible nombre de globules blancs (sauf si ce diagnostic a été posé à la suite du traitement d'un cancer)
- s'il souffre ou a déjà souffert d'une maladie de la moelle osseuse ou d'une maladie qui nuit à la formation des globules sanguins
- s'il a des problèmes touchant le foie, le rein ou le cœur (p. ex. myocardite, cardiopathie ou insuffisance cardiaque)
- s'il souffre de convulsions non maîtrisées
- s'il a des problèmes d'abus d'alcool, de médicaments ou de drogues
- s'il souffre ou a déjà souffert de constipation grave, d'occlusion intestinale ou de toute autre affection touchant le gros intestin.

Si vous croyez que votre proche est allergique à AA-CLOZAPINE, demandez conseil à son médecin avant le début du traitement par AA-CLOZAPINE.

Mises en garde et précautions

Comme la clozapine a été associée à une augmentation du taux de décès chez les patients âgés atteints de démence, elle n'est pas indiquée chez ces patients.

AA-CLOZAPINE peut causer une baisse du nombre de globules blancs (agranulocytose ou granulocytopenie) pouvant mettre la vie en danger et ne doit pas être utilisé chez les patients qui ont des antécédents de trouble de la moelle osseuse. En vue du traitement par AA-CLOZAPINE, le médecin de votre proche l'inscrira à un programme qui exigera qu'il subisse des analyses sanguines régulières.

AA-CLOZAPINE a été associé à des troubles cardiaques pouvant être graves (p. ex. myocardite, péricardite, épanchement péricardique et myocardopathie) et ne doit pas être utilisé chez les patients qui ont des antécédents de maladie cardiaque.

Grossesse et allaitement

Votre proche ne doit prendre AA-CLOZAPINE pendant la grossesse que si son médecin le lui prescrit. Le médecin doit donc savoir si votre proche est enceinte ou prévoit le devenir.

Comme AA-CLOZAPINE peut passer dans le lait maternel, les mères qui prennent AA-CLOZAPINE ne doivent pas allaiter.

Autres effets secondaires graves

| Effets secondaires graves : fréquence et mesures à prendre | | | | |
|--|--|--|-------------------|---|
| | Symptôme/effet | Adressez-vous au médecin de votre proche | | Dites à votre proche de cesser de prendre AA-CLOZAPINE et de consulter un médecin sans tarder |
| | | Dans les cas sévères seulement | Dans tous les cas | |
| Très fréquent | Apparition ou aggravation d'une constipation | | ✓ | |
| Fréquent | Hypotension : faiblesse, étourdissements, évanouissement | | ✓ | |
| | Taux élevé d'un type particulier de globules blancs, augmentation du nombre de globules blancs | | ✓ | |
| | Faiblesse ou engourdissement soudain du visage, des bras ou des jambes ou troubles de l'élocution ou de la vue | | | ✓ |
| | Rigidité musculaire, forte fièvre, battements de cœur rapides ou irréguliers, transpiration, état de confusion ou de conscience réduite | | | ✓ |
| | Convulsions : perte de connaissance avec tremblements irrésistibles | | | ✓ |
| Peu fréquent | Signes d'infection : fièvre, graves frissons, mal de gorge ou ulcères buccaux (signe d'une réduction du nombre de globules blancs dans le sang qui accroît la sensibilité aux infections) | | ✓ | |

Cette liste des effets secondaires n'est pas exhaustive. Si des effets secondaires inattendus surviennent chez votre proche pendant le traitement par AA-CLOZAPINE, communiquez avec son médecin ou son pharmacien.

Effets secondaires graves : fréquence et mesures à prendre

| Symptôme/effet | Adressez-vous au médecin de votre proche | | Dites à votre proche de cesser de prendre AA-CLOZAPINE et de consulter un médecin sans tarder |
|--|--|-------------------|---|
| | Dans les cas sévères seulement | Dans tous les cas | |
| Rare | | | |
| Caillots sanguins : enflure, douleur et rougeur du bras ou de la jambe, dont la peau peut sembler chaude au toucher. Une douleur thoracique, des difficultés respiratoires et des palpitations cardiaques peuvent survenir soudainement | | ✓ | |
| Douleur thoracique causée par l'inflammation du muscle cardiaque ou de la membrane externe du cœur | | ✓ | |
| Aspiration d'aliments dans les poumons | | ✓ | |
| Douleur abdominale causée par l'inflammation du pancréas | | ✓ | |
| Faibles taux de globules rouges | | ✓ | |
| Trouble du foie* : jaunissement de la peau ou des yeux, urines foncées, douleur abdominale, nausées, vomissements et perte d'appétit | ✓ | | |
| Signes d'infection des voies respiratoires ou de pneumonie : fièvre, toux, difficultés respiratoires ou respiration sifflante | | ✓ | |
| Diabète (signe de taux élevés de sucre dans le sang) : soif excessive, sécheresse de la bouche et urines abondantes | | ✓ | |

* Votre proche ne doit pas prendre AA-CLOZAPINE s'il présente une maladie du foie évolutive. Communiquez avec son médecin en cas de jaunissement de la peau ou des yeux, d'urines foncées, de douleur abdominale, de nausées, de vomissements ou de perte d'appétit chez lui.

Effets secondaires graves : fréquence et mesures à prendre

| Symptôme/effet | Adressez-vous au médecin de votre proche | | Dites à votre proche de cesser de prendre AA-CLOZAPINE et de consulter un médecin sans tarder |
|--|--|-------------------|---|
| | Dans les cas sévères seulement | Dans tous les cas | |
| Très rare | | | |
| Douleur thoracique, difficultés respiratoires ou autres symptômes respiratoires | | | ✓ |
| Battements de cœur rapides et irréguliers même au repos, possiblement accompagnés d'un essoufflement et d'une enflure des pieds ou des jambes | | ✓ | |
| Thrombocytopénie (signe d'un faible taux de plaquettes dans le sang) : saignements ou ecchymoses spontanés | | ✓ | |
| Taux élevés de plaquettes dans le sang | ✓ | | |
| Altération de l'orientation/confusion, nausées/vomissements, élimination excessive d'urine et douleur abdominale avec taux élevé de sucre dans le sang | | ✓ | |
| Mal de cœur et vomissements avec constipation grave/prolongée | | ✓ | |
| Réaction allergique : enflure surtout du visage, de la bouche et de la gorge, mais aussi de la langue, qui peut démanger ou être douloureuse; difficultés respiratoires | | | ✓ |
| Inflammation du rein | | ✓ | |
| Érection pénienne prolongée (plus de 4 heures) et douloureuse | | | ✓ |

Comment reconnaître les signes d'une rechute

En tant que proche d'une personne atteinte de schizophrénie, vous jouez un rôle important dans la reconnaissance précoce des signes d'une rechute possible. Vous pouvez ainsi communiquer au médecin de votre proche d'importantes informations qui peuvent témoigner de problèmes possibles, comme le manque de fidélité au traitement médicamenteux ou l'inefficacité d'un médicament.

Être fidèle à son traitement est la chose la plus importante que votre proche peut faire pour réduire au minimum le risque de rechute. Cela dit, vous pouvez appuyer votre proche en l'aidant à prendre son médicament comme prescrit.

Signes d'alarme de rechute :

- Problèmes de sommeil
- Sentiment de tension, de peur ou d'instabilité
- Problèmes de concentration
- Sentiment d'irritabilité ou irascibilité
- Difficulté à s'en sortir ou à gérer les tâches quotidiennes
- Sentiment de fatigue ou manque d'énergie
- Sentiment de dépression ou moral bas
- Sentiment de confusion

Truc utile : Essayez de noter dans un journal les informations importantes, comme la dose et l'heure de la prise du médicament et les signes possibles d'une rechute (s'il y en a). Montrez le journal au médecin de votre proche pour qu'il ait une meilleure idée de comment votre proche se porte.



Prenez soin de vous-même

Quand on prend soin d'une personne qui souffre de schizophrénie, il est facile de se laisser absorber par les besoins de cette personne à un tel point qu'on néglige ses propres besoins. Il est essentiel que vous preniez aussi soin de vous. Après tout, si vous voyez à vos propres besoins, vous serez mieux en mesure de prendre soin de votre proche. Voici quelques trucs utiles pour vous aider à prendre soin de vous-même.

Soyez conscient de vos limites.

Sachez dire non quand vous ne vous sentez pas capable d'assumer une responsabilité ou de participer à une activité. Et n'ayez pas peur de demander de l'aide au besoin. Demandez par exemple à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à faire les courses.

Sachez reconnaître les signes de stress.

Les signes de stress sont notamment les troubles du sommeil, les maux de tête, l'irritabilité et l'isolement des amis et de la famille. Si vous remarquez ces signes, c'est qu'il est nécessaire de prendre du temps pour vous-même.

Prenez du temps pour vous-même.

Être le proche aidant ou le compagnon/la compagne d'une personne qui souffre de schizophrénie peut sembler accablant. Vous ne devez donc pas vous sentir coupable de prendre du temps pour vous-même. Pratiquez une activité que vous aimez, comme sortir avec des amis, lire ou faire du jardinage.

Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien.

Il est parfois utile de parler avec des proches aidants qui sont dans la même situation que vous. Le fait de savoir que quelqu'un comprend ce que vous vivez pourrait en fait réduire votre niveau de stress. Vérifiez quels services sont offerts par la société de la schizophrénie de votre province.

Vous devez aussi prendre bien soin de vous-même. Au bout du compte, le maintien de votre santé physique et mentale profite aussi à votre proche.

Où trouver de l'aide

Il ne fait aucun doute qu'il peut être stressant d'être un(e) ami(e) ou un membre de la famille d'une personne qui souffre de schizophrénie. Mais même si vous voulez être là pour votre proche, il est aussi important que vous preniez soin de vous-même. La bonne nouvelle est qu'il existe beaucoup de services de soutien, par l'entremise desquels vous pouvez vous renseigner ou vous joindre à un groupe de soutien.

Autres organismes

Société canadienne de la schizophrénie

www.schizophrenia.ca
1-800-263-5545
info@schizophrenia.ca

Association des psychiatres du Canada

www.cpa-apc.org
1-800-267-1555
cpa@cpa-apc.org

Centre de toxicomanie et de santé mentale

www.camh.ca/fr/
1-800-463-6273
info@camh.ca

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.ca/fr/
1-613-745-7750
info@cmha.ca

Organismes provinciaux

ALBERTA

Schizophrenia Society of Alberta

www.schizophrenia.ab.ca
1-403-986-9440
info@schizophrenia.ca

COLOMBIE-BRITANNIQUE

British Columbia Schizophrenia Society

www.bcscs.org
1-888-888-0029
prov@bcscs.org

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Schizophrenia Society of Prince Edward Island

1-902-368-5850
schizophreniapei@pei.aibn.com

MANITOBA

Manitoba Schizophrenia Society

www.mss.mb.ca
1-204-786-1616
info@mss.mb.ca

NOUVEAU-BRUNSWICK

Schizophrenia Society of New Brunswick

www.schizophreniasociety.nb.ca
1-877-240-4412
ssnbmiramichi@nb.aibn.com

NOUVELLE-ÉCOSSE

Schizophrenia Society of Nova Scotia

www.ssns.ca
1-902-465-2601
contact@ssns.ca

ONTARIO

Schizophrenia Society of Ontario

www.schizophrenia.on.ca
1-800-449-6367

QUÉBEC

Société Québécoise de la Schizophrénie (SQS)

http://www.schizophrenie.qc.ca
1-514-251-4125
info@schizophrenie.qc.ca

SASKATCHEWAN

Société de schizophrénie de la Saskatchewan

http://www.schizophrenia.sk.ca
1-306-584-2620
sssprov@sasktel.net

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Schizophrenia Society of Newfoundland & Labrador

www.ssnl.org
1-709-777-3335
info@ssnl.org

Contacts importants

Écrivez ci-dessous le nom et les coordonnées de vos contacts.

Médecin Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse de courriel : _____

Pharmacien Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse de courriel : _____

Unité de soins Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse de courriel : _____

Travailleur social Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse de courriel : _____

Autre Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse de courriel : _____

Coup d'œil sur ce que vous devez savoir

À propos d'AA-CLOZAPINE...

- ✓ AA-CLOZAPINE doit être pris exactement comme le médecin l'a prescrit.
- ✓ Le traitement par AA-CLOZAPINE est associé à un risque de certains troubles sanguins, c'est pourquoi votre proche doit subir des analyses sanguines régulières (pour plus d'information, consultez la page 3).
- ✓ Le médecin de votre proche doit connaître TOUS les médicaments et TOUTES les substances que celui-ci prend, car certains modifient le mode d'action d'AA-CLOZAPINE.
- ✓ Vous devez signaler sans tarder au médecin de votre proche tout signe d'infection (p. ex. fièvre, mal de gorge et faiblesse) chez votre proche.
- ✓ Pour savoir quoi faire en cas d'effets secondaires graves, consultez les pages 12 à 14 du présent livret.

À propos de votre rôle de proche aidant...

- ✓ Essayez d'aider votre proche à demeurer fidèle à son traitement : la fidélité au traitement est le facteur qui contribue le plus à la réduction du risque de rechute.
- ✓ Soyez à l'affût des signes d'alarme d'une rechute (pour plus d'information, consultez la page 15 du présent livret).
- ✓ Notez dans un journal les informations importantes sur votre proche (dose et heure de la prise du médicament, effets secondaires et signes d'alarme possibles d'une rechute) et montrez le journal au médecin de votre proche.

Si vous avez toujours des questions sur AA-CLOZAPINE ou sur la schizophrénie, communiquez avec le médecin de votre proche. Il est là pour vous aider.

- Pour en savoir davantage, vous pouvez aussi vous rendre sur notre site Web : www.aaclozapine.ca.

Pr  **Clozapine**
(CLOZAPINE)

 **pharma**