

Plus de liberté.

Plus de confiden-
tialité.

Plus de contrôle de sa vie.



Bienvenue au programme de doses à
emporter chez soi.

« Oser vouloir de nouveau.
Oser imaginer de nouveau
l'espérance pour le future. »

Bienvenue au programme de doses à emporter chez soi! Pour la plupart des gens, le fait de ne pas être « enchaîné à la clinique » peut changer leur vie pour le mieux. Les doses à emporter chez soi vous permettent d'avoir plus de liberté pour faire d'autres choses pendant la journée, plus d'intimité et plus de contrôle sur votre vie. Les doses à emporter chez soi peuvent également assurer une plus grande sécurité dans le contexte d'un approvisionnement en médicaments empoisonnés, où l'on ne sait jamais ce que l'on reçoit.

Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour que le programme soit parfait, mais c'est un bon début dans le voyage vers des soins qui répondent aux besoins des personnes là où elles se trouvent. Ce qui suit est un bref « ce qu'il faut savoir » informé par certaines des premières personnes à avoir participé au programme de doses à



Trouvez ou retrouvez la
connexion aux choses qui
vous apportent de la joie.

Connectez-vous ou reconnectez de nouveau à tout ce qui était ou est important pour vous! Qu'il s'agisse de personnes, d'activités ou de lieux, le fait d'utiliser les doses à emporter chez soi vous permet de passer plus de temps à faire des choses qui vous apportent de la joie, du réconfort ou du calme.

- Reprendre un ancien ou un nouveau passe-temps ou activité (casse-têtes, art, lecture, sports, visites de différents quartiers de la ville ou excursions d'une journée).
- Tendre la main aux membres de la famille ou aux anciens amis, ou passer du temps avec de nouveaux amis ou des membres de la communauté.



Établissez un plan d'autosoins

qui vous convient.

Parlez à votre prescripteur pour trouver la bonne dose! Il faut parfois tâtonner, mais n'hésitez pas à demander une augmentation ou à discuter si vous pensez que votre dose est trop élevée.

- Ce programme est destiné à fonctionner pour vous et vos besoins et objectifs peuvent être différents de ceux d'une autre personne. Si l'augmentation de votre dose vous permet d'éviter de consommer des drogues de rue, il est important que les médecins le sachent!
- La seule personne qui peut vraiment juger de vos besoins, c'est vous! Il y a des gens pour vous soutenir dans vos décisions.

D'autres problèmes (problèmes de santé mentale ou physique, par exemple) peuvent souvent surgir une fois que vous avez commencé les doses à emporter chez soi, car vous avez plus de temps pour vous occuper d'autres choses.

- Connectez-vous à un médecin si vous ne l'êtes pas déjà. Ils peuvent vous aider à résoudre les problèmes de santé qui pourraient survenir maintenant que vous avez plus de temps pour vous consacrer à d'autres choses.

Restez en contact avec les autres de la manière qui vous convient le mieux.

- Lorsque vous suivez le programme de doses à emporter chez soi, vous rencontrez beaucoup moins souvent le personnel de votre clinique. Il est normal que cette interaction sociale vous manque, et le fait de suivre le programme de doses à emporter chez soi peut vous isoler et entraîner des problèmes de santé mentale!
- Si vous vous sentez mal à l'aise, communiquez avec le personnel à votre clinique. Ils peuvent vous aider à établir un plan pour rester en contact avec eux, un pair ou une autre personne de votre choix. Il est parfois utile d'avoir quelqu'un qui vous écoute.
- Maintenez un environnement propre et hygiénique



Le fait de participer au programme de doses à emporter chez soi ne regarde personne d'autre que vous.

Ne partagez pas votre ordonnance ou des informations sur votre ordonnance avec d'autres personnes.

Bien entendu, vos proches peuvent être au courant de vos médicaments. Cependant, il est très important de garder les détails pour soi. Bien que nous ne voulions pas être paranoïaques ou susciter la peur, nous voulons aussi rester aussi sûrs que possible pour le programme, les personnes qui nous entourent et nous-mêmes.

- Si vous craignez qu'un de vos proches consomme des drogues de rue empoisonnées et que vous souhaitez lui faire part de votre prescription de médicaments pour qu'il soit en sécurité, parlez-en à votre prescripteur. Il est

préférable d'essayer de les faire participer au programme plutôt que de partager vos doses à emporter avec n'importe qui.

- Conservez vos doses à emporter dans un endroit fermé à clé, caché et hors de portée. Nous ne voulons pas que des enfants, des animaux de compagnie ou d'autres personnes trouvent nos produits et les ingèrent (que ce soit accidentellement ou à dessein).

Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour étendre le programme de doses à emporter chez soi et améliorer les options de soins pour les personnes qui consomment des drogues. Par exemple, l'allongement de la durée des ordonnances et le retrait des médicaments dans les pharmacies locales sont deux mesures qui nous permettraient de partir en voyage ou de travailler à des heures plus flexibles. Cependant, le programme de doses à emporter chez



« Avec les doses à emporter, je peux organiser des excursions d'une journée avec ma sœur et mon beau-frère, alors qu'auparavant je devais me rendre à la clinique trois fois par jour. »



*Financial contribution:
Contribution financière :*

Canada

Les vues exprimées dans les présentes ne représentent pas nécessairement les vues de Santé Canada.

Photos originales par : Eric Sanderson, Colin Desmond Askey et Julie Heather Bernard.