



DEIXAR LES PASTILLES PER DORMIR: SENSE PRESSA I AMB PAUTA



Les **pastilles per dormir no són un tractament per a tota la vida**. L'ús perllongat no aporta beneficis i exposa a una sèrie de riscos:

- Poden crear **dependència**.
- A més, augmenten el risc de patir caigudes, accidents i fins i tot pèrdua de memòria. Especialment en persones grans.



Si portes temps prenent-ne **planteja't deixar-les**. Per la teva salut. Pel teu benestar.



Et pot semblar difícil però és possible. Els professionals sanitaris et poden ajudar:

- **No les deixis de cop.**

És fonamental fer-ho de forma gradual.

- **Sense pressa però amb pauta.**

S'aconsella anar reduint la dosi a poc a poc, en un procés que pot durar entre 10-24 setmanes.

Aquí tens un **exemple de pauta**.

- D'aquesta manera evitaràs que l'insomni torni a aparèixer.



Si necessites alguns hàbits que t'ajudin a dormir millor consulta la fitxa: "Insomni que no et tregui la son".

Exemple de Pauta per la retirada de Pastilles per a dormir
Et recomanem que segueixis aquesta pauta sota supervisió d'un professional sanitari

Setmanes	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1 i 2 dia d'inici	●	●	●	●	●	●	●
3 i 4	●	●	●	●	●	●	●
5 i 6	●	●	●	●	●	●	●
7 i 8	●	●	●	●	●	●	●
9 i 10	●	●	●	●	●	●	●
11 i 12	●	●	●	●	●	●	●
13 i 14	●	●	●	●	●	●	●
15 i 16	●	○	○	○	○	○	○
17 i 18	●	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○

○ No donar, ● Un quart de dosi, ● Meitat de dosi, ● Dosi plena.

INSOMNI: QUE NO ET TREGUI LA SON

La necessitat de dormir canvia al llarg de la vida segons l'edat (en concret, la gent gran no és que dormi menys sinó diferent, el seu son es fa més lleuger i són més freqüents els despertars nocturns), l'estat de salut, la situació emocional (sobretot depressió i/o ansietat) i altres factors (com ara problemes personals, domèstics, laborals, etc.).

Dormir és necessari i és saludable fer-ho bé. **No facis d'una mala nit una catàstrofe. Pots afrontar-ho!**



CANVIA HÀBITS

INTENTA...

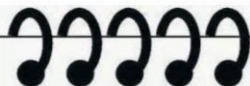
- ./ Anar a dormir i llevar-te cada dia a la mateixa hora, inclosos els caps de setmana i durant les vacances.
- ./ **Mantenir una rutina abans d'anar a dormir** (posar-te el pijama, rentar-te les dents...) que et prepararà físicament i mentalment per anar-te'n a dormir.
- ./ Fer exercici suau, millor a mitja tarda.
- ./ Banyar-te o practicar exercicis de relaxació.
- ./ **Mantenir l'habitació amb una temperatura agradable i uns nivells mínims de llum i soroll.**

EVITA...

- x **Alcohol, tabac i excitants.** Alteren la son, fins i tot en aquells que no ho perceben.
- x **Consumir aliments pesats** durant el sopar o anar-se'n a dormir amb gana.
- x **Fer la migdiada**, i si la fas, màxim 20 minuts.
- x **Fer exercici físic intens i/o activitats estressants** 2-3 hores abans d'adormir-te.
- x **Mirar la televisió, usar l'ordinador, jugar a videojocs, menjar, parlar per telèfon, discutir... mentre estàs al llit.**
- x **Obsessionar-te amb que no pots dormir.** Si portes mitja hora al llit i no dorms, és preferible que et llevis i facis quelcom relaxant fins que et torni a venir la son. **Evita anar al llit sense son.**

I SI NO FUNCIONA?

- **No t'automediquis.**
- Si tot i seguir aquestes recomanacions, necessites més ajuda, consulta al teu **centre de salut** o a la **farmàcia**.
- Alguns medicaments poden ésser útils per tractar l'insomni però s'ha d'intentar usar-los el **mínim temps possible**, evitant que es converteixin en un tractament crònic. Si te'ls prescriuen, segueix estrictament la pauta indicada.
- Es tracta d'evitar que apareguin els dos efectes adversos típics d'aquests medicaments. La **dependència**: t'acostumes a "la pastilla" i quan no la prens tens problemes per dormir. I la **tolerància**: la dosi que prens habitualment ja no et fa efecte i has d'augmentar-la.



IMPORTANT

si portes molt temps prenent fàrmacs per dormir, seria convenient que comentessis al teu metge com **deixar de prendre'ls a poc a poc**.