

CAMPANYA DE MILLORA DEL TRACTAMENT

QUÈ SÓN LES BENZODIAZEPINES?

Són substàncies psicotròpiques i tenen efectes sedants i hipnòtics, ansiolítics, anticonvulsius, amnèsics i relaxants musculars.

Habitualment s'utilitzen per dormir i són **LORAZEPAM, ALPRAZOLAM, DIAZEPAM, ZOLPIDEM** o similar.

Poden crear dependència i augmentar el risc de caigudes i accidents o la pèrdua de memòria, sobretot en persones grans.

Es recomana prendre'n la mínima dosi i durada possible. És per això que **el teu metge de família et planteja deixar de prendre aquest medicament.**



COM PUC DEIXAR DE PRENDRE'N?

-  **NO LES DEIXIS DE COP** És fonamental fer-ho de forma gradual
-  **SENSE PRESSA, PERÒ AMB PAUTA** S'aconsella reduir la dosi en un procés que pot durar entre 10 i 24 setmanes.
-  **EXEMPLE DE PAUTA** El calendari de retirada l'omplirà el teu metge/ssa.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Fet S/N	Data dd/mm/aa
Setmanes 1-2									
Setmanes 3-4									
Setmanes 5-6									
Setmanes 7-8									
Setmanes 9-10									
Setmanes 11-12									
Setmanes 13-14									
Setmanes 15-16									
Setmanes 17-18									
Setmanes 19-20									
Setmanes 21-22									
Setmanes 23-24									

 Sencera  Tres quarts  Meitat  Un quart  No prendre'n

CONSELLS PER PREVENIR L'INSOMNI

INTENTA

Ves a dormir i lleva't cada dia a la mateixa hora. Fins i tot festius.

Mantingues una rutina per anar a dormir.

Fes exercici suau, i millor a mitja tarda.

Banya't o fes exercicis de relaxació.

Adequa l'habitació: temperatura agradable i nivells mínims de llum i soroll.

Si no funciona,
no t'automediquis.

EVITA

Alcohol, tabac i excitants: poden alterar-te el son.

Consum d'aliments pesats o anar-te'n a dormir amb gana.

Fer exercici físic intens i activitats estressants 2-3h abans d'anar a dormir.

Fer la migdiada. Si la fas, que no sigui superior a 20 minuts.

Mirar la televisió, menjar, trucar o discutir mentre estàs al llit.

Obsessionar-te amb la falta de son. És millor que t'aixequis i facis quelcom relaxant.

Anar al llit sense son.

La necessitat de dormir **canvia al llarg de la vida** segons l'edat, l'estat de salut i la situació emocional.

Dormir és necessari i és saludable fer-ho bé.