

ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΑ ΤΗ ΝΥΧΤΑ GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

Καθώς γερνάτε χρειάζεστε λιγότερο ύπνο. Ωστόσο, παρατίθενται εδώ ορισμένες συμβουλές για να σας βοηθήσουν να κοιμάστε:

- Αποκτήστε τη συνήθεια να κάνετε πάντα το ίδιο πράγμα πριν πάτε για ύπνο.
- Μην κοιμάστε το μεσημέρι και να είστε όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας εάν θα μπορούσαν να επηρεάζουν τον ύπνο σας οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνετε. Μερικά παραδείγματα είναι τα: Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Arorax, Zolof, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Sererax, μερικά φάρμακα κατά του κρυολογήματος ή της γρίπης (που περιέχουν ψευδοεφεδρίνη).
- Αποφεύγετε να τρώτε οτιδήποτε βαρύ και πικάντικο το βράδυ, αλλά μην πηγαίνετε στο κρεβάτι νηστικοί.
- Ένα ποτήρι ζεστό γάλα πριν πάτε στο κρεβάτι κάνει καλό. Το τσάι, ο καφές, το κακάο, η κόκα κόλα και τα τσιγάρα μπορούν να σας εμποδίσουν να κοιμηθείτε.
- Γυμνάξετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά όχι λίγο πριν πάτε στο κρεβάτι.
- Κάντε το υπνοδωμάτιό σας όσο το δυνατόν πιο άνετο, χαμηλώστε τα φώτα και το θόρυβο. Προσπαθήστε να εξασφαλίζετε ότι υπάρχει κυκλοφορία φρέσκου αέρα.
- Διατηρείτε τα πόδια σας ζεστά στο κρεβάτι. Είναι σημαντικό να εξασφαλίζετε ότι το στρώμα και το μαξιλάρι σας είναι όσο το δυνατόν πιο άνετα.
- Η νευρικότητα, το άγχος ή οι ανησυχίες για την οικογένεια και τα χρήματα ταραξουν τον ύπνο. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με το πώς να ζητήσετε βοήθεια ή ρωτήστε σχετικά με τις κλινικές ύπνου.
- Για να σας βοηθά να χαλαρώνετε, ακούτε κάποια ηρεμιστική μουσική (την οποία μπορείτε να δανειστείτε από την τοπική σας βιβλιοθήκη) αυτό θα βοηθήσει επίσης να καλυφθεί οποιοσδήποτε θόρυβος γύρω σας.



Health Promotion Service for Older People

C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au ABN: 11 244 559 772

Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)
Updated: October 2007

Υπνωτικά Χάπια

Ένα περιστασιακό χάπι ύπνου σε μια κρίση ή κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας μπορεί να είναι χρήσιμο, αλλά τα υπνωτικά χάπια μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα. Σκεφτείτε προσεκτικά πριν αρχίσετε υπνωτικά χάπια και συζητήστε το με το γιατρό σας επειδή μπορούν να οδηγήσουν σε εθισμό. Εάν τα χρησιμοποιείτε, ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας πώς να τα μειώσετε βαθμιαία. Μη σταματήσετε ξαφνικά να τα παίρνετε. Μπορείτε να ζητήσετε χάπια αντί κάψουλες δεδομένου ότι μπορούν να κοπούν εύκολα στα δύο εάν επιθυμείτε να μειώσετε τη δόση.

Οι παρενέργειες της μακροπρόθεσμης χρήσης περιλαμβάνουν:

- Απώλεια ισορροπίας
- Προβλήματα μνήμης
- Δυσκολία να σκεφθείτε καθαρά
- Ακράτεια
- Αλλαγές στις αισθήσεις και στα συναισθήματα
- Αλλαγές προσωπικότητας

Αν χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια, ρωτήστε το γιατρό σας ή την Υπηρεσία Πληροφοριών για Ουινοπνευματώδη και Ναρκωτικά (Alcohol and Drug Information Service - ADIS), η οποία προσφέρει 24ωρη εμπιστευτική υπηρεσία πληροφοριών. Τηλέφωνο (02) 9361 8000 ή, από την επαρχία, δωρεάν κλήση 1800 422 599.



Ευχαριστίες:
Σκίτσο από το "Sleeping Pills & You" (Υπνωτικά Χάπια & Εσείς) της Tranx Vic Health 1991