

DORMIRE BENE ALLA NOTTE
GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

Man mano che invecchiate, dormite meno. Tuttavia, ecco alcuni suggerimenti utili per aiutarvi a dormire:

- Formulate una certa routine e fate sempre le stesse cose prima di coricarvi.
- Non fate un sonnellino di giorno e siate i più attivi possibile nel corso della giornata.
- Chiedete al medico o al farmacista di fiducia se uno o più dei farmaci che prendete potrebbero incidere sul vostro sonno. Esempi di tali farmaci sono: Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Aropax, Zolof, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Serepax, alcuni farmaci per il raffreddore o l'influenza (che contengono pseudoefedrina).
- Alla sera evitate di consumare alimenti pesanti e piccanti, ma non coricatevi a stomaco vuoto.
- Un bicchiere di latte caldo prima di coricarvi fa bene. Tè, caffè, cioccolata calda, Coca-Cola e sigarette possono impedirvi di dormire.
- Durante la giornata svolgete attività fisica, ma non subito prima di coricarvi.
- Sistemate la camera da letto in modo che sia la più comoda possibile; riducete luci e rumori. Cercate di fare in modo che vi sia una buona circolazione d'aria.
- A letto, tenete i piedi caldi. È importante che il materasso e il cuscino siano i più comodi possibile.
- Agitazione, ansia o preoccupazioni in merito alla famiglia e ai soldi disturbano il sonno. Parlate al medico di come ottenere assistenza o chiedete informazioni sui centri del sonno.
- Per aiutarvi a calmarvi ascoltate musica rilassante, che potete prendere a prestito presso la biblioteca comunale; essa contribuirà anche a coprire eventuali rumori di fondo.



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

Sonniferi

Un sonnifero preso di tanto in tanto in una situazione di crisi o durante una malattia può essere utile, ma i sonniferi possono causare dei problemi. Pensateci bene prima di iniziare a prendere i sonniferi e parlatene al medico perché possono provocare dipendenza. Se comunque li usate, chiedete informazioni al medico o al farmacista di fiducia su come ridurli. Non cessate improvvisamente di prenderli. Potete richiedere compresse invece di capsule in quanto potete tagliarle a metà se desiderate ridurne la dose.

Gli effetti a lungo termine del loro uso comprendono:

- Perdita dell'equilibrio
- Problemi di memoria
- Difficoltà a pensare in modo coerente
- Incontinenza
- Cambi di umore e sensazioni
- Cambi alla personalità

Se vi serve maggiore assistenza, rivolgetevi al medico di famiglia o all'Alcohol and Drug Information Service (ADIS), che offre un servizio informazioni riservato 24 ore su 24. Telefonate al numero (02) 9361 8000 o, dalle zone extra-urbane, al numero gratuito 1800 422 599.



Ringraziamento:

Vignetta tratta da "I sonniferi e voi" a cura di Tranx Vic Health 1991



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