

GECERİ İYİ UYUMAK **GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP**

Yaşlandıkça uykuya olan ihtiyacınız azalır. Yine de, işte uyumanıza yardımcı olacak kimi ipuçları:

- Değişmez bir alışkanlık edinin ve uykudan önce hep aynı şeyi yapın.
- Gündüzleri şekerleme yapmayın ve gün içinde mümkün olduğunca faal olun.
- Aldığınız ilaçlardan herhangi birinin uykunuzu etkileyip etkilemeyeceğini doktorunuza veya eczacınıza sorun. Bu ilaçlardan kimileri şunlardır: Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Aropax, Zoloft, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Serepax, (yalancı efedrin içeren) kimi soğuk algınlığı veya grip ilaçları.
- Geceleri ağır ve baharatlı şeyler yemekten kaçının ama aç da yatmayın.
- Yatmadan önce bir bardak ılık süt iyidir. Çay, kahve, kakao, koka-kola ve sigara sizi uyutmayabilir.
- Gün içinde egzersiz yapın, ama hemen yatmadan önce yapmayın.
- Yatak odanızı mümkün olduğunca rahatlatıcı şekilde döşeyin, ışık ve gürültüyü azaltın. Temiz hava dolaşımını sağlamaya çalışın.
- Yatakta ayaklarınızı sıcak tutun. Döşeğinizin ve yastığınızın mümkün olduğunca rahat olması önemlidir.
- Aile ve paraya ilişkin sinirlilik, endişe ve üzüntü uykuyu altüst eder. Yardım almak için doktorunuzla konuşun veya uyku kliniklerini sorun.
- Gevşemenize yardımcı olması için, yerel kitaplığınızdan kiralayabileceğiniz, sakinleştirici bir müzik dinleyin; bu ayrıca arka plandaki gürültüleri de bastırır.



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



Uyku Hapları

Bir bunalım durumunda veya hastalık sırasında zaman zaman bir uyku hapi yardımcı olabilir, ancak uyku hapları sorunlara da neden olabilir. Uyku ilacı almadan önce iyice düşünün ve, alışkanlığa yol açabilecekleri için, bu konuyu doktorunuzla konuşun. Uyku hapları kullanıyorsanız, onları yavaş yavaş azaltmak için doktorunuz veya eczacınızla konuşun. Uyku haplarını aniden bırakmayın. Dozunu azaltmak istiyorsanız, daha kolay yarıya bölünebildikleri için kapsül yerine tablet isteyebilirsiniz.

Uzun süreli kullanımın yan etkileri şunlardır:

- Denge kaybı
- Bellek sorunları
- Net bir biçimde düşünebilme güçlüğü
- Büyük veya küçük aptesi altına kaçırma
- Duygularda değişiklik
- Kişilik değişiklikleri

Daha fazla yardıma ihtiyacınız varsa, doktorunuza veya 24 saat gizli bilgilendirme hizmeti sunan Alkol ve Uyuşturucu Bilgilendirme Servisi'ne danışın. (02) 9361 8000 numaralı telefonu veya, taşra bölgelerinden, 1800 422 599 numaralı ücretsiz telefonu arayın.



Teşekkür:

Karikatür: "Uyku Hapları ve Siz" - 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

