

## **CÓ ĐƯỢC MỘT GIẤC NGỦ ĐÊM AN LÀNH** **GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP**

Khi quý vị lớn tuổi, quý vị ít cần ngủ. Tuy nhiên, đây là một vài mẹo vặt giúp dễ ngủ:

- Tạo một thông lệ và luôn luôn làm cùng một việc trước khi đi ngủ.
- Đừng ngủ ngày và nên hoạt động tích cực trong ngày.
- Hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ xem có thuốc chi quý vị đang uống có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ. Một vài thí dụ như: Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Aropax, Zolofit, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Serepax, một vài thuốc cảm và cúm (có chứa pseudo-ephedrine).
- Buổi tối nên tránh ăn thứ chi nặng và gia vị, nhưng đừng đi ngủ để bụng đói.
- Một ly sữa ấm trước khi đi ngủ thì tốt. Trà, cà phê, ca cao, nước ngọt cô ca và thuốc lá có thể làm khó ngủ.
- Thể dục trong ngày nhưng đừng tập trước khi đi ngủ.
- Tạo cho phòng ngủ thật thoải mái, giảm ánh sáng và tiếng ồn. Nên có không khí trong lành luân chuyển.
- Giữ cho chân ấm trong giường. Điều quan trọng là đảm bảo nệm và gối hết sức dễ chịu.
- Bồn chồn, lo âu hoặc lo lắng về gia đình và tiền bạc quấy rầy giấc ngủ. Nói chuyện với bác sĩ của quý vị để nhờ giúp đỡ hoặc hỏi về đường đường chữa ngủ.
- Để giúp cho quý vị dễ chịu hơn, nghe nhạc êm dịu (mà quý vị có thể mượn từ thư viện địa phương), việc này cũng giúp làm loãng tập âm.



### **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](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://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

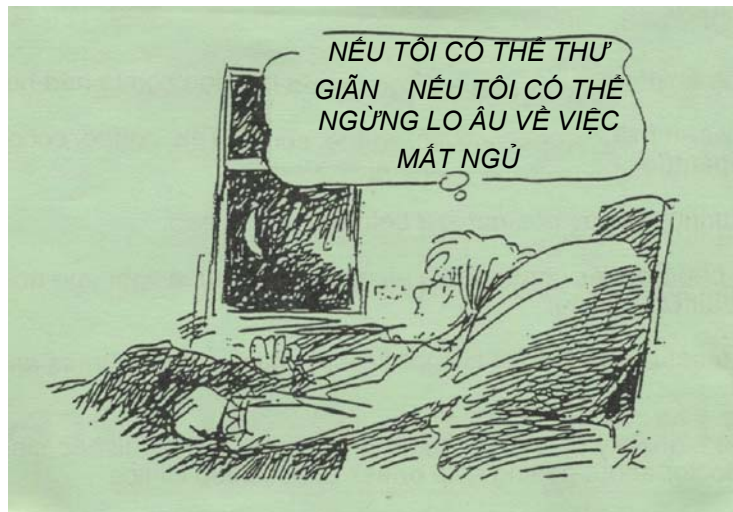
## Thuốc ngủ

Một viên thuốc ngủ trong lúc khủng hoảng hoặc khi có bệnh có thể hữu ích, nhưng thuốc ngủ có thể gây vấn đề. Suy nghĩ cẩn thận trước khi bắt đầu dùng thuốc ngủ và thảo luận với bác sĩ bởi vì thuốc có thể dẫn đến nghiện thuốc. Nếu quý vị có dùng, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ về cách thức giảm từ từ. Đừng ngưng dùng thuốc bất thành linh. Quý vị có thể yêu cầu thuốc viên thay vì thuốc hình con nhộng bởi vì thuốc viên dễ cắt đôi nếu quý vị muốn giảm liều lượng.

Những tác dụng phụ của việc dùng thuốc lâu dài kể cả:

- Mất thăng bằng
- Vấn đề trí nhớ
- Khó suy nghĩ rõ ràng
- Không kiểm được tiêu tiểu
- Thay đổi cảm giác và cảm xúc
- Thay đổi cá tính

Nếu cần được giúp đỡ thêm, quý vị nên hỏi bác sĩ hoặc Dịch vụ Tin liệu Thuốc và Rượu (Alcohol and Drug Information Service - ADIS), cung ứng một dịch vụ tin liệu cần mật 24 giờ. Điện thoại (02) 9361 8000 hoặc, từ vùng quê, gọi miễn phí 1800 422 599.



Cảm tạ:

Hí họa từ “Thuốc ngủ và Bạn” bởi Tranx Vic Health 1991