

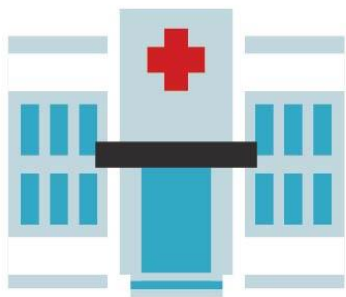
一封來自失眠 長輩的自白書



失眠，我開始．．． 為了解我為什麼



找醫生



找原因



遵循醫囑



不再失眠



問&聽



鄰居誰誰說



電台良藥



繼續失眠



用！
並告訴我安眠藥的副作用
醫生建議我吃安眠藥，

長期使用



藥物依賴性



記憶力減退

突然停藥



焦慮、厭食

過量服用



頭暈 頭痛



嗜睡 恍惚

嚴重可能導致



跌倒 骨折



呼吸中止

還好我女兒貼心，幫
我注意了很多事情！



提醒
服藥

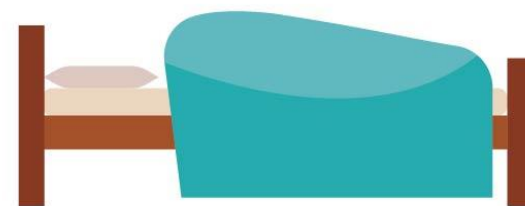
就寢前
提早15-30分鐘

注意服
藥狀況



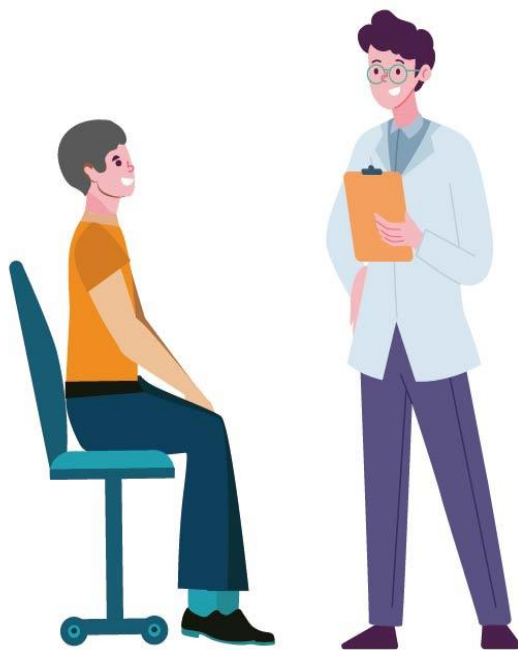
不可自行增減藥量

注意服
藥後

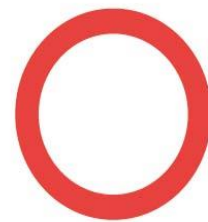


服用完畢，
請長輩至床上入睡

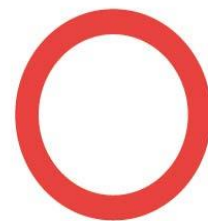
藥師在發藥時也一再 的跟我提醒



用藥的任何問題
請教醫師或藥師



勿搭配酒精服用



勿自行混用多種安眠藥品
避免使用其他中樞神經抑制劑

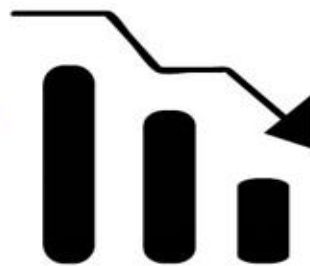
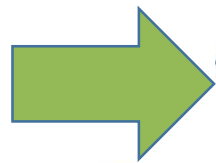
我
想
要
停
止
吃
安
眠
藥
了
...
我
覺
得
我
好
了

我應該

我絕對不可以



與醫師討論



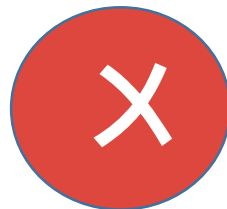
漸進式停藥



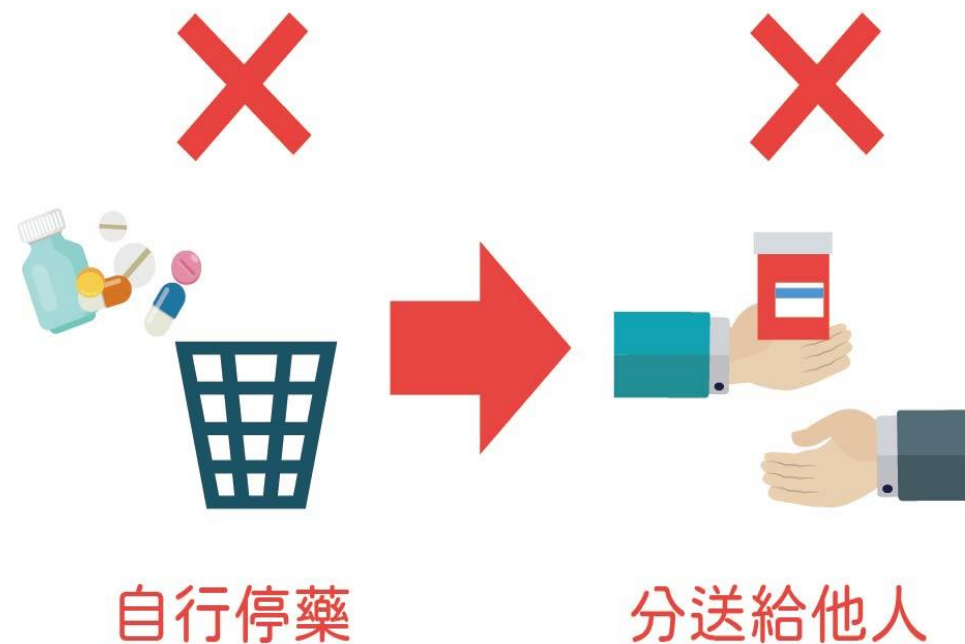
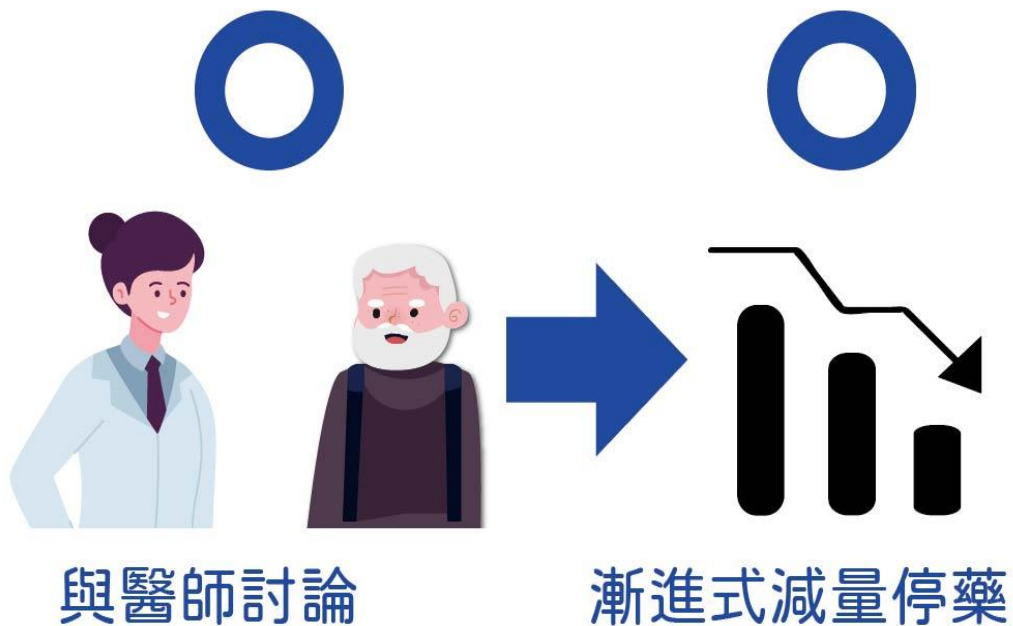
自行停藥



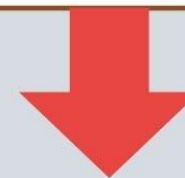
分送給他人



我覺得我好了，我想要停止吃安眠藥了，但...



「戒斷症候群」



「反彈性失眠問題」

爺爺說的你都記住了嗎？

記不住沒關係，掃描下面QRcode，更多知識等著你。



食藥署官方網站



安眠藥宣導文宣



宣導懶人包



宣導海報



正確使用鎮靜安眠藥
五大核心



正確使用鎮靜安眠藥
安心睡好覺



正確使用鎮靜安眠藥
需要具備哪些能力呢



正確使用鎮靜安眠藥
注意事項