



Preparare la visita sui farmaci per dormire

Adulti · Contesto francese · Da compilare su carta con il tuo medico o farmacista. Questa scheda non sceglie un trattamento e non costituisce una prescrizione.

1. Descrivere il problema

Data dell'appuntamento: _____ Da quanto tempo: _____

Frequenza delle notti difficili: _____ Ripercussioni durante il giorno: _____

Difficoltà ad addormentarti, risvegli notturni o risveglio troppo precoce? Altri sintomi, umore, dolore, russamento o pause respiratorie:

Orari in cui vai a letto e ti alzi, sonnellini, guida o attività a rischio previste il giorno dopo:

2. Riportare tutto ciò che assumi realmente

Allega un elenco se necessario: farmaci, prodotti senza ricetta, integratori, alcol e altre sostanze. Segnala gravidanza, allattamento, malattie, cadute o precedenti di dipendenza.

Prodotto e dose effettivamente assunta	Orario e da quanto tempo lo assumi	Beneficio o effetto fastidioso

3. Annotare le decisioni con il professionista sanitario

Causa da approfondire e accesso a una terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (TCC-I):

Se si opta per un farmaco: obiettivo per la notte e il giorno, durata prevista, interazioni e stato di vigilanza da verificare:

Cosa fare in caso di dose dimenticata, notte troppo breve o effetto indesiderato:

Data di rivalutazione: _____ Professionista sanitario da contattare: _____

Non associare alcol e sonniferi, non combinare più sedativi né aumentarne le dosi di tua iniziativa. Non interrompere bruscamente un trattamento regolare di tua iniziativa: chiedi assistenza. Non guidare in caso di sonnolenza o vertigini.

Emergenza in Francia: se una persona è difficile da svegliare o respira in modo anomalo dopo un'assunzione, chiama il 15 o il 112. La revisione medica indipendente della guida è ancora da effettuare.