



Cinque domande che dovrebbe porre al suo medico

1. Devo prendere questo farmaco?
2. Come posso ridurre la dose?
3. Ci sono altri farmaci più efficaci?
4. A quali sintomi devo prestare attenzione quando smetto di prendere il farmaco?
5. Chi posso contattare per domande e quanto spesso avrò bisogno di vedere un medico?

Altre domande che vorrebbe fare al suo medico in merito al farmaco. Scriva qui le sue domande e porti questo opuscolo con sé alla prossima consultazione:

Fonte: Opuscolo „You May Be At Risk” pubblicato da Cara Tannenbaum e l'istituto universitario di geriatria di Montréal (Resources — Do I still need this medication? Is deprescribing for you? (deprescribingnetwork.ca). Traduzione in italiano ed adattamenti grafici a cura di mediX ticino. Versione: 30.08.2021. Tutti i contenuti e gli adattamenti grafici, i diritti d'uso originali e derivati, come pure i diritti dell'autore e del traduttore, restano riservati.

Sta correndo un rischio?

Assume uno dei seguenti sedativi o sonniferi?

Xanax®
(Alprazolam)

Lexotanil®
(Bromazepam)

Limbitrol®
(Amitriptylin-Chlordiazepoxid)

Librax®
(Clidinium-Chlordiazepoxid)

Urbanyl®
(Clobazam)

Rivotril®
(Clonazepam)

Valium®
(Diazepam)

Dalmadorm®
(Flurazepam)

Temesta®
(Lorazepam)

Loramet
(Lormetazepam)

Mogadon®
(Nitrazepam)

Seresta®, Anxiolit®
(Oxazepam)

Normison®
(Temazepam)

Halcion®
(Triazolam)

Stilnox®, Zoldorm®
(Zolpidem)

Imovane®
(Zoplicon)

mediX ticino
FAMedNet SA

Sarecc da Sott 7
6926 Montagnola

info@medix-ticino.ch
www.medix-ticino.ch

mediX
ticino



Metta alla prova le sue conoscenze:

SEDATIVI E SONNIFERI.

1. Il mio farmaco è solo un leggero calmante. Si può prendere per un lungo periodo di tempo senza problemi.

Vero Falso

2. La dose che prendo non causa alcun effetto collaterale.

Vero Falso

3. Senza questo farmaco mi viene l'ansia o non riesco a dormire.

Vero Falso

4. Questo farmaco è la migliore terapia per l'ansia o i disturbi del sonno.

Vero Falso



Risposte

1. FALSO

Anche se i sedativi, tranquillanti e sonniferi sono efficaci a breve termine, non sono però il miglior trattamento per l'ansia o l'insonnia a lungo termine. Di fatti trattano solo i sintomi, senza risolvere il problema. In aggiunta questi farmaci hanno molti effetti collaterali pericolosi e spesso rendono dipendenti.

2. FALSO

Anche in dosi molto piccole, i sedativi e i sonniferi possono avere effetti collaterali. Possono danneggiare le funzioni cerebrali e rallentare i riflessi.

3. CORRETTO

Se questo è il suo caso, probabilmente il suo corpo ne è già assuefatto in quanto i farmaci di questo tipo causano dipendenza. Difatti se si smette improvvisamente di prendere il farmaco, si possono avere problemi di sonno e un aumento dell'ansia. Ma migliaia di persone sono riuscite a liberarsi dalla dipendenza di questi farmaci, trovando soluzioni alternative per dormire meglio o per affrontare lo stress.

4. FALSO

Gli esperti hanno smesso da tempo di raccomandare tranquillanti o sonniferi per il trattamento dell'insonnia e dell'ansia, in considerazione delle seguenti conseguenze sulla salute:

- rischio 5 volte più frequente di problemi di memoria e concentrazione;
- 4 volte più probabile di essere stanchi durante il giorno;
- rischio 2 volte più frequente di cadute e fratture ossee (es. anca, polso, ecc.);
- 2 volte più probabile di essere coinvolti in un incidente d'auto;
- problemi più frequenti di minzione involontaria (incontinenza).



Cosa dovrebbe sapere su questi farmaci

- Sedativi e sonniferi possono creare una forte dipendenza e avere numerosi effetti collaterali. Questi farmaci dovrebbero essere presi solo in via eccezionale.
- Con l'avanzare dell'età, i principi attivi di queste medicine rimangono nel corpo sempre più a lungo in quanto eliminati più lentamente. Questo può portare a stanchezza, sonnolenza o debolezza. Potrebbe anche avere problemi di equilibrio o addirittura cadere.
- Fratture del collo del femore, problemi di memoria e incontinenza si verificano più frequentemente con la somministrazione di questi farmaci. La sonnolenza diurna può portare anche ad incidenti d'auto.
- Anche se non pensate di avere effetti collaterali, parlatene con il vostro medico di famiglia per decidere se ci sono trattamenti migliori per voi.
- Ci sono infatti altre soluzioni migliori che possono alleviare l'ansia o l'insonnia, senza avere tanti effetti collaterali che influenzano la qualità della vita.
- Tuttavia, l'interruzione improvvisa di sedativi e sonniferi può portare a spiacevoli sintomi di astinenza. Pertanto, la dose dovrebbe essere ridotta gradualmente e sotto controllo medico.

Si domandi:

- Assumo questo farmaco già da diverso tempo?
- Sono spesso stanco durante il giorno?
- A volte al mattino sento i postumi di una sbornia senza aver assunto alcol?
- Ho problemi di memoria o di equilibrio?

SI NO
 SI NO
 SI NO
 SI NO

