



Prenez-vous des somnifères?

Beaucoup d'adultes âgés se font prescrire des médicaments pour des troubles du sommeil ou de l'anxiété. Pourtant, leur prise à long terme peut être nocive et entraîner une dépendance, des problèmes de mémoire et des chutes.

Discutez avec votre professionnel de la santé des moyens de réduire votre dose ou de cesser ces médicaments de façon sécuritaire.

Ne réduisez pas votre dose de médicament, partiellement ou totalement, avant d'avoir parlé avec votre fournisseur de soins de santé.

www.ChoisirAvecSoin.org