

# 正確使用

## 鎮靜安眠藥

# 5大核心能力

主辦單位  衛生福利部食品藥物管理署

承辦單位  臺灣健康促進學校協會 109年5月28日修訂

### 能力一

## 做身體的主人

失眠原因多，建議從尋找失眠原因、改變生活習慣與主動就醫做起

- (一) 養成良好作息與睡眠習慣
- (二) 不要自行購買鎮靜安眠藥
- (三) 請勿重複就診

### 能力二

## 清楚表達自己的身體狀況

失眠就醫時，向醫師清楚說明自身狀況

- (一) 失眠狀況
- (二) 特殊體質
- (三) 過去病史
- (四) 使用中藥物
- (五) 工作特質
- (六) 懷孕(或哺乳)
- (七) 打呼情形
- (八) 另瞭解醫師之治療計畫，有問題，現場多提問

### 能力三

## 看清楚藥袋標示

領鎮靜安眠藥時，請看清楚藥袋標示、仿單(藥品使用說明書)及用藥指導單張，並請攜帶健保卡(或身分證明文件)

- (一) 基本資料
- (二) 藥品用法
- (三) 藥品適應症
- (四) 藥品名稱和外觀
- (五) 注意事項、副作用或警語
- (六) 使用天數
- (七) 注意藥品保存方法與期限，放置於小孩拿不到的地方

### 能力四

## 清楚用藥方法、時間

服用鎮靜安眠藥時，請瞭解藥品的特性與服用時間

- (一) 服藥時間
- (二) 服藥劑量
- (三) 服用天數
- (四) 交互作用
- (五) 避免突然停藥
- (六) 配合良好習慣
- (七) 服用鎮靜安眠藥睡醒時，應慢慢起身，避免跌倒的風險
- (八) 告知同住親友正在服用鎮靜安眠藥
- (九) 鎮靜安眠藥常見的副作用

### 能力五

## 與醫師、藥師做朋友

失眠診治找醫師，用藥諮詢找藥師

- (一) 紀錄諮詢電話
- (二) 有問題問專家