

## LO EGITEKO PILULAK UZTEKO JARRAIBIDE-EREDUA

➤Jarraibide hauek osasun-profesional baten laguntzaz betetzea gomendatzen dizugu◀

ASTEAK	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
1 eta 2 <i>Hasiera</i> _/_/_	●	●	●	●	●	◐	●
3 eta 4	●	◐	●	◐	●	◐	●
5 eta 6	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
7 eta 8	◐	◐	◐	◐	◐	◑	◐
9 eta 10	◐	◑	◐	◑	◐	◑	◐
11 eta 12	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑
13 eta 14	◑	◑	◑	◑	◑	○	◑
15 eta 16	◑	○	◑	○	◑	○	◑
17 eta 18	◑	○	○	◑	○	○	◑
19	○	○	○	◑	○	○	○
20	○	○	○	○	○	◑	○
21	○	○	○	○	○	○	◑
22	○	○	○	○	○	○	○

● *Dosi osoa*   ◐ *Dosi erdia*   ◑ *Dosi laurdena*   ○ *Ez hartu*

## EMAN BEGIRATU BAT TAULA ERABILTZEN HASI AURRETIK

Pilulak pixkanaka nola kendu ikasteko **adibide bat baino ez da** taula. Helburua da pilulak erabat uztea.

Taulan ageri den planari ekiten badiozu, asteko egun bakoitzerako jartzen duen guztia bete **behar duzu hitzez hitz** (dosi osoa, dosi erdia, dosi laurden bat edo bat ere ez).

Komeni da **zein egunetan hasi** zaren idaztea. Hala, errazagoa gertatuko zaizu taulako zer unetan zauden jakitea. Dosi bakoitza hartu ahala, dagokion koadroa ezabatzeak ere lagun diezazuke.

**Baliteke lehenengo egunetan sintomaren bat nabaritzea:** umore txarra edo antsietatea, esaterako. Sintoma hauek, ordea, arinak eta igarokorrak izaten dira, eta pilulak uzteko plana hasi eta egun gutxitara desagertzen dira. Sintomak handiak badira, berriz, edo luzaroan irauten badute, esaiozu zure osasun-profesionalari. Jo harengana, halaber, pilulak uzteko plana behar bezala jasaten ez baduzu.

Kontuan izan jarraibide hau dosia pixkanaka gutxitzeko pentsatua dela. Sintomarik ez baduzu eta **pilulak lehenago uzteko** aukera duzula pentsatzen baduzu, esan iezaiozu zure osasun-profesionalari.

Plan hau egiten ari zarela, egun batean lo egin ezinik bazabiltza, **saiatu medikamentu-dosia ez igotzen**, ordura arte aurreratutakoa alferrik gertatuko bailitzateke, bestela. Berriz ere insomnia agertzen bazaizu, ez dosia igo; hobe duzu aste horretan hartzera iritsi zaren dosiari eutsi, gero, berriz ere, ahal denean, dosia gutxitzen jarraitzeko.

Hala eta guztiz ere, zalantza edo zailtasunen bat baduzu, zure osasun-profesionalari jakin arazi.

**Zertan oinarritua:** TerapICS. Butlletí de la Comissió Farmacoterapèutica de l'Institut Català de la Salut. Com ajudar els pacients a deixar de prendre fàrmacs hipnòtics i sedants. Num 8. Setembre 2014.