

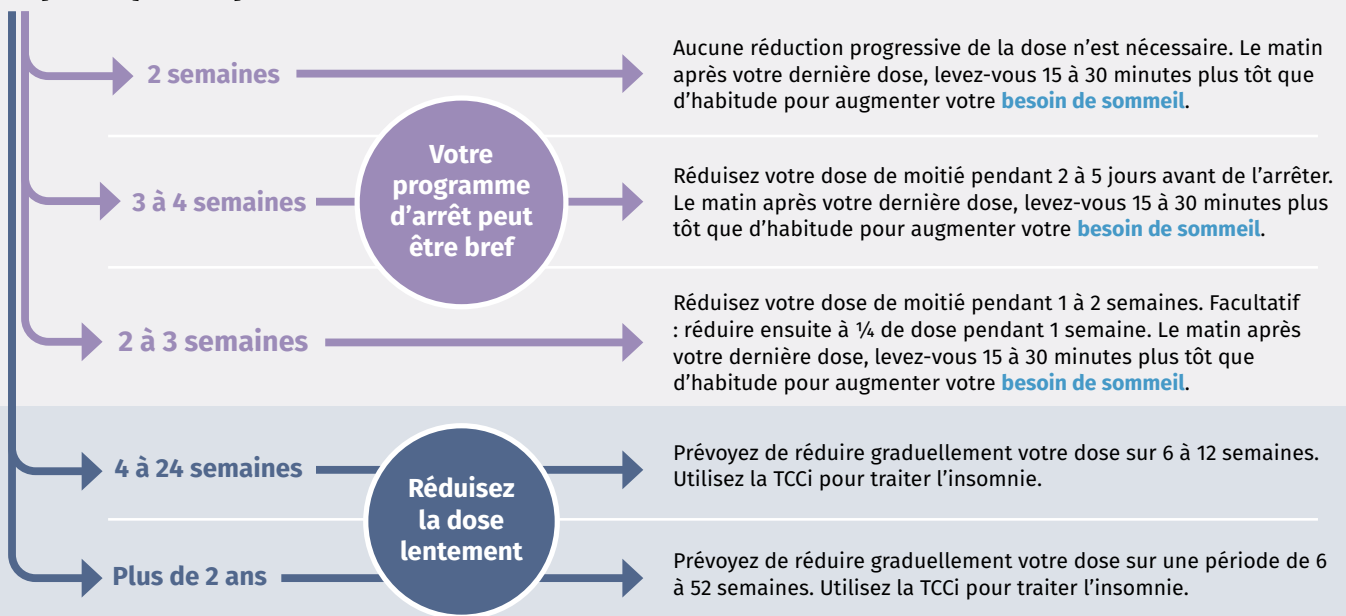
# Guide pour arrêter les somnifères

## Conseils

- 1 En considérant depuis quand vous prenez des somnifères, estimez le temps qu'il vous faudra pour réduire votre dose.
- 2 À l'aide du **Planificateur pour arrêter les somnifères**, élaborer votre programme de réduction de dose avec votre médecin et votre pharmacien.
- 3 Essayez de réduire votre dose le même jour de la semaine, toutes les 1 à 2 semaines.
- 4 Votre plan devrait être flexible. Faites des ajustements en fonction de ce que vous ressentez.
- 5 Réduisez votre dose de la même manière à chaque fois ou ralentissez les choses en diminuant les réductions de dose, en allongeant le temps entre les réductions de dose, ou les deux.
- 6 Évaluez votre sommeil à l'aide d'un journal du sommeil. Utilisez la TCCi pour vous aider à dormir pendant que vous réduisez votre dose.

## Estimez la durée de votre programme de réduction de dose

### Depuis quand prenez-vous des somnifères ?



## Somnifère

Nom	Durée d'utilisation	Dose quotidienne	Durée estimée du programme de réduction de dose
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>