

Learn how to get a good night's sleep without sleeping pills

Location: New Brunswick

Recruitment period: November 2020 – September 2021

Description: There is a high rate of sleeping pill use among people with heart disease and increased stroke risk. Use of sleeping pills is associated with a higher risk for falls, broken bones, driving impairment, medication dependence, confusion, and medication interactions. Complications from viral infections, such as pneumonia, are also more common when using sleeping pills. Alternative methods for getting a good night's sleep are recommended by sleep experts that do not involve sleeping pills. Our study aims to assess different options for helping people get a good night's sleep without sleeping pills.

Details about the project can be found at <https://sleepstudy.ca>.

Language: English

Eligibility: 1) 65 years of age and older; 2) taking sleeping pills; 3) living in New Brunswick; 4) comfortable with communicating in English

Participant requirements: There is no travel required. Participation will be done by telephone. After enrolling, participants will engage in 2 telephone interviews that will be conducted 6 months apart. Each interview is expected to take 60-90 minutes.

Stipend for participation: Participation is on a voluntary basis.

Institution: Dalhousie University

Contact: Kamilla Pinter (research coordinator) & Norma Chinho (research assistant)

1 844 929-6762 (1 844 YAWNS NB)

yawns@dal.ca

Apprenez comment passer une bonne nuit de sommeil sans somnifères

Lieu : Nouveau-Brunswick

Période de recrutement : Novembre 2020 à septembre 2021

Description : On relève un taux élevé de consommation de somnifères parmi la population touchée par les maladies du cœur et présentant un risque accru d'AVC. La prise de somnifères est associée à un risque plus élevé de chutes, de fractures, d'affaiblissement des facultés de conduite, de dépendance aux médicaments, de confusion et d'interactions médicamenteuses. Des complications des suites d'une infection virale, telles que la pneumonie, sont également plus courantes en cas de consommation de somnifères. Les experts en sommeil recommandent diverses solutions, excluant la prise de somnifères, afin de bien dormir. Notre étude a pour objectif d'évaluer ces diverses options afin d'aider les personnes à avoir une bonne nuit de sommeil sans avoir recours aux somnifères.

De plus amples détails concernant le projet sont disponibles sur <https://sleepstudy.ca>.

Langue : Anglais

Admissibilité : 1) avoir 65 ans et plus; 2) consommer des somnifères ; 3) vivre au Nouveau-Brunswick; 4) communiquer en anglais avec aisance.

Critères de participation : Aucun déplacement n'est requis. La participation se fera par téléphone. Une fois inscrits, les participants répondront à deux entretiens téléphoniques à six mois d'intervalle. Chaque entretien devrait durer entre 60 et 90 minutes.

Dédommagement : La participation se fait sur une base volontaire.

Institution : Université Dalhousie

Contact : Kamilla Pinter (coordonnatrice de recherche) et Norma Chinho (assistante de recherche)
1-844-929-6762 (1-844 -YAWNS NB)

yawns@dal.ca