Wat te doen bij een overdosis?

Mocht je te veel melatonine ingenomen hebben, raadpleeg dan zo snel mogelijk een arts of apotheker.

Kan ik nog iets anders doen?

Ja. Relaxatie- en ademhalingsoefeningen kunnen helpen om de spanning weg te nemen.

Zorg voor voldoende beweging overdag en neem tijd voor ontspanning vóór het slapengaan.

Cafeïne kan je slaap beïnvloeden zonder dat je dit meteen merkt (inslapen gaat bijvoorbeeld moeilijker of je ontwaakt vroeger). Vermijd daarom cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee en cola, vooral 's avonds.

Pletten?

Circadin® moet in zijn geheel worden doorgeslikt (tablet met verlengde werking)

Generieken

Geen generiek.

Deze geneesmiddelfolder vervangt de officiële bijsluiter niet.

Deze folder werd met de grootst mogelijke zorg ontwikkeld en kan louter dienstig zijn als richtlijn of ten titel van inlichting. Het raadplegen of het gebruik van deze folder ontslaat de gebruiker geenszins van diens verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid. Noch de VZA, Vlaamse Vereniging van Ziekenhuisapothekers, noch de auteurs kunnen op generlei wijze aansprakelijk worden gesteld door de gebruiker van deze folder.

Uitgave VZA-psy 2019

VZA SECRETARIAAT

UZ Gent apotheek
De Pintelaan 185
9000 Gent
09 332 29 77
www.vza.be
secretariaat@vza.be

Vlaamse Vereniging van Ziekenhuisapothekers

Patiëntenfolder nr. 4

MELATONINE

Waarom werd mij melatonine voorgeschreven?

Iedereen heeft wel eens last van slapeloosheid. Je slaapt moeilijk in of je bent vroeg wakker. Slapeloosheid kan verschillende oorzaken hebben. Factoren van buitenaf zoals lawaai, een te hoge of te lage kamertemperatuur,... kunnen je nachtrust verstoren. Ook lichamelijke ongemakken of psychische klachten zoals angst, stress of depressie kunnen je beletten op een normale wijze in te slapen. Het is belangrijk eerst de oorzaak van je slapeloosheid aan te pakken. Vaak zullen je slaapklachten zo vanzelf verdwijnen. In sommige gevallen zal je dokter je melatonine voorschrijven.

Wat is melatonine?

Melatonine is geen klassiek slaapmiddel: het behoort tot een natuurlijke groep hormonen die door de pijnappelklier in de hersenen worden aangemaakt. Melatonine regelt het dag- en nachtritme: het zorgt ervoor dat je slaperig wordt wanneer het donker wordt. Naarmate je ouder wordt, kan de aanmaak van je eigen melatonine verminderen. Dan kan melatonine helpen om je slaapkwaliteit te verbeteren. Let wel: melatonine geneest je slapeloosheid niet, het behandelt enkel je symptomen. Melatonine zorgt ervoor dat je gemakkelijker inslaapt en verbetert de kwaliteit van je slaap.

Melatonine wordt gedurende enkele weken voorgeschreven bij personen met slaapproblemen van 55 jaar en ouder. Het is niet uitgesloten dat melatonine ook voor jongere personen wordt voorgeschreven. Let wel op: Patiënten onder de 18 jaar morgen dit geneesmiddel niet innemen. Momenteel neem jij: …….

Is melatonine veilig?

Melatonine is veilig als je het voorschrift van je arts goed volgt. Licht echter steeds je arts in:

- indien je aanhoudend slaperig bent;
- wanneer je problemen hebt met de lever of de nieren;
- indien je een auto-immuunziekte hebt (waarbij het lichaam wordt 'aangevallen' door het eigen immuunsysteem);
- over welke geneesmiddelen je al inneemt;
- indien je zwanger bent of wenst te worden;
- als je borstvoeding wenst te geven.
- als je bepaalde suikers niet verdraagt, bijvoorbeeld lactosemonohydraat

Je hebt een doktersvoorschrift nodig als je je Circadin® wil halen bij de apotheker.

Bewaar je geneesmiddel buiten het bereik van kinderen. Geef het nooit door aan anderen.

Hoe moet ik mijn melatonine innemen?

Hou je steeds aan de voorgeschreven dosis en volg de richtlijnen van je arts goed op. Neem je geneesmiddel in met een glas water nadat je hebt gegeten en 1 tot 2 uur voor het slapengaan. Slik de tablet in zijn geheel in. Je mag de tablet niet breken of pletten. Bewaar dit geneesmiddel (in zijn oorspronkelijke verpakking) bij een temperatuur onder 25°C.

Indien je zou vergeten om je melatonine in te nemen, dan kan je dit nog inhalen voordat je gaat slapen. Neem zeker geen dubbele dosis om een vergeten dosis in te halen.

Wat voel ik na de inname van mijn melatonine?

Na ongeveer 1 tot 2 uur zal je geleidelijk aan slaperig worden.

Zijn er bijwerkingen met melatonine?

Zoals alle geneesmiddelen, heeft ook melatonine bijwerkingen. Die zijn meestal niet ernstig. Bekijk de volgende tabel om te kijken wat je moet doen als je een van de bijwerkingen ondervindt. Let wel, niet iedereen heeft er last van.

Mag ik alcohol drinken?

Alcohol zorgt ervoor dat melatonine minder goed werkt. Gebruik daarom geen alcohol voor, tijdens of na het innemen van je melatonine.

Mag ik roken?

Roken wordt afgeraden, aangezien dit de werking van het geneesmiddel vermindert.

BIJWERKING	WAT IS HET?	WAT MOET IK DOEN?
Slaperigheid	Je voelt je slaperig en loom de volgende dag.	• Vermijd het besturen van voertuigen of het bedienen van machines.
Duizeligheid	Je voelt je duizelig.	• Ga liggen. • Tracht langzaam recht te komen.
Andere bijwerkingen (bv. pijn op de borst)		Indien je nog een andere bijwerking zou voelen, bespreek dat dan zo snel mogelijk met je arts.

Mag ik met de auto rijden?

Melatonine heeft een matige invloed op de rijvaardigheid. Melatonine kan slaperigheid veroorzaken: daarom moet je voorzichtig zijn bij het besturen van een voertuig.

Werkt melatonine verslavend?

Melatonine werkt niet verslavend. Wanneer je stopt met je melatonine zullen geen ontwenningsverschijnselen optreden.