

Ważna informacja o bezpieczeństwie leku zatwierdzona przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.

## **DODATKOWE INFORMACJE DLA PACJENTA O HIGIENIE SNU:**

Bardzo istotnym elementem leczenia zaburzeń snu jest przestrzeganie tzw. zasad higieny snu, które w znaczący sposób wpływają na poprawę jakości snu. Nie trzeba stosować się do nich wszystkich, jednak im więcej z tych zasad będzie przestrzeganych, tym większy będzie ich pozytywny wpływ na jakość snu.

Jeżeli zachodzi konieczność zastosowania leków nasennych, przestrzeganie zasad higieny snu u większości pacjentów dodatkowo zwiększa ich skuteczność, co może pozwolić na stosowanie leku w najniższej skutecznej dawce i skrócenie czasu leczenia.

### **Zasady higieny snu:**

- unikaj drzemek w ciągu dnia,
- przestrzegaj stałych godzin snu i rano wstawaj zawsze o tej samej porze,
- ograniczaj czas spędzany w łóżku - łóżko powinno być miejscem przeznaczonym do snu, a nie do czytania, oglądania telewizji, pracy przy komputerze lub innych codziennych czynności,
- nie próbuj zasnąć na siłę (jeśli nie możesz zasnąć dłużej niż przez 15 minut, wstań z łóżka i wróć do niego po chwili, gdy poczujesz się senny),
- usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni,
- wykonuj aktywność fizyczną późnym popołudniem (jednak unikaj intensywnych ćwiczeń przed snem),
- prowadź regularny tryb życia,
- unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu (zwłaszcza w godzinach wieczornych),
- zjedz kolację najpóźniej na 3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem,
- unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia,
- unikaj z korzystania przed snem z telefonu, pracy przed komputerem oraz oglądania telewizji (najlepiej na 3 godziny przed snem, jeśli nie ma takiej możliwości minimum na 1 godzinę przed snem).

### **Należy również odpowiednio zadbać o sypialnię:**

- odpowiednio wygodne łóżko i świeża pościel,
- sypialnia powinna być miejscem spokojnym i odprężającym,
- sypialnia powinna być odpowiednio odizolowana od światła zewnętrznego i hałasu,
- w sypialni powinna panować odpowiednia temperatura otoczenia, najlepiej około 18°C, oraz odpowiednia wilgotność powietrza,
- przed snem sypialnia powinna być dokładnie przewietrzona.