Broszura dla pacjentów stosujących Dorminox, 12,5 mg, tabletki powlekane

Lek Dorminox przeznaczony jest do krótkotrwałego, objawowego leczenia sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych związanych ze stresem bądź zmianą stref czasowych.

Bezsenność i jej przyczyny

Bezsenność ze względu na czas trwania objawów dzielona jest na: bezsenność przygodną (występującą przez kilka dni), bezsenność krótkotrwałą (występującą przez okres do 3-4 tygodni), bezsenność przewlekłą (trwającą powyżej 1 miesiąca).

Przyczyną sporadycznie występującej bezsenności są stresujące wydarzenia życiowe, zmiana trybu życia lub krótkie i przemijające choroby somatyczne, takie jak stany zapalne i infekcje, zespoły bólowe, zaostrzenia chorób przewlekłych.

Jeżeli objawy bezsenności utrzymują się powyżej 1 miesiąca, wtedy konieczna jest konsultacja z lekarzem, który zaleci odpowiednie leczenie.

Dodatkowe informacje o higienie snu

Higiena snu to zbiór czynności i zasad, których wykonywanie i przestrzeganie poprawia jakość snu. W leczeniu bezsenności ogromną wagę przywiązuje się do utrzymania higieny snu i prawidłowych nawyków, związanych z utrzymaniem właściwego rytmu dobowego. 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. Przedstawione poniżej podstawowe zasady higieny snu znajdziesz także w *Dodatkowych informacjach dla pacjenta o higienie snu* w *Informatorze dla pacjenta*.

- Prowadź regularny tryb życia, trzymaj się ustalonego rytmu snu i aktywności: jeśli możesz, powinieneś kłaść się spać i wstawać codziennie o tej samej porze. Unikaj drzemek w ciągu dnia.
- Wykonuj aktywność fizyczną późnym popołudniem (jednak unikaj intensywnych ćwiczeń przed snem), ponieważ aktywność fizyczna powoduje, że sen staje się głębszy i dłuższy. Ważne jest, by ćwiczenia wykonywać nieprzerwanie przez co najmniej 30 minut. Opublikowane w czasopiśmie *Sleep Medicine* (*Medycyna snu*) badania wykazały, że osoby cierpiące na bezsenność, które 4 razy w tygodniu wykonywały 30-40- minutowe tlenowe ćwiczenia (takie jak marsz czy jazda na rowerze) przez okres 4 miesięcy, uzyskały dodatkowe 75 minut snu w nocy.
- Aby wzmocnić rytm okołodobowy, korzystaj jak najwięcej w ciągu dnia ze światła dziennego lub przebywaj w jasno oświetlonych pomieszczeniach. Jednak pamiętaj, aby unikać silnego światła wieczorem – ogranicz korzystanie z telefonu, pracę przed komputerem oraz oglądanie telewizji - najlepiej na 3 godziny przed snem. Dodatkowo warto zmodyfikować ustawienia tła w urządzeniach – zmienić białe tło z czarnymi literami na czarne tło z białymi literami, a także zredukować jasność urządzenia minimum do połowy i trzymać je około 30 – 40 cm od oczu. Pozwoli to wyemitować mniej światła z urządzenia.
- Dbaj o zdrowy tryb życia - kofeina, nikotyna i alkohol mogą negatywnie wpływać na jakość snu.
- Nie przejadaj się przed snem. Zjedz kolację najpóźniej na 3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem. Spożywanie obfitych posiłków oraz używek przed położeniem się do łóżka utrudnia zasypianie i może spowodować niestrawność, która zakłóca sen.
- Odpręż się. Weź ciepłą kąpiel 1–2 godzinny przed snem, posłuchaj relaksującej muzyki. Kiedy nie możesz zasnąć dłużej niż przez 15 minut, wstań z łóżka, spróbuj się czymś zająć - aktywność, nawet chwilowa, może pomóc Ci się zmęczyć i spowodować, że łatwiej zaśniesz.
- 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.
- Zadbaj o sypialnię, zapewnij sobie wygodne łóżko i świeżą pościel, izolację od światła zewnętrznego i hałasu, odpowiednią temperaturę otoczenia (najlepiej około 18°C) oraz odpowiednią wilgotność powietrza (najlepiej w zakresie 40% - 60%). Przewietrz sypialnię przed snem.

Co powinieneś wiedzieć o leku Dorminox?

- Do każdego opakowania produktu leczniczego Dorminox, 12,5 mg, tabletki powlekane dołączony jest *Informator dla pacjenta* zawierający kwestionariusz (narzędzie diagnostyczne pozwalające sprawdzić, czy cierpisz na sporadyczną bezsenność oraz czy możesz zastosować lek Dorminox).
- Materiały edukacyjne (*Informator dla pacjenta* zawierający narzędzie diagnostyczne w postaci kwestionariusza, *Dodatkowe informacje dla pacjenta o higienie snu* i *Broszurę dla pacjenta* możesz także pobrać ze strony www.bezpiecznaterapiapolpharma.pl).
- W celu bezpiecznego zastosowania leku, odpowiedz na wszystkie pytania zawarte w *Informatorze dla pacjenta*. Przy odpowiadaniu na te pytania, możesz poprosić o pomoc farmaceutę w aptece.
- Stosuj lek dokładnie tak, jak opisano w ulotce dołączonej do opakowania lub według zaleceń lekarza lub farmaceuty. W razie wątpliwości możesz zwrócić się do nich o pomoc.
- Okres leczenia powinien być jak najkrótszy. Nie stosuj leku dłużej niż przez 7 dni bez konsultacji z lekarzem.
- Nie przekraczaj dawki dobowej leku 25 mg (2 tabletki). Dokładne informacje na temat dawkowania znajdują się w ulotce.
- Lek działa do 8 godzin. Zapewnij sobie odpowiednią ilość czasu na sen. Przy niewłaściwym stosowaniu (zbyt krótkim okresie przeznaczonym na sen) lek może powodować senność następnego dnia.
- Jeśli mimo odpowiednio długiego czasu na sen odczuwasz senność następnego dnia, zmniejsz dawkę leku do 12,5 mg na dobę (1 tabletka).
- Lek Dorminox wpływa na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługiwania maszyn. Zachowaj ostrożność podczas pierwszych dni leczenia.
- Podczas stosowania leku nie spożywaj alkoholu.
- Poinformuj lekarza podczas każdej wizyty o tym, że stosujesz lek Dorminox, 12,5 mg, tabletki powlekane.

Kiedy powinieneś zasięgnąć porady lekarza?

- Jeśli po upływie 7 dni nie nastąpiła poprawa lub czujesz się gorzej.
- Jeśli wystąpią jakiekolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie możliwe objawy niepożądane niewymienione w ulotce.
- W przypadku przyjęcia leku Dorminox w dawce większej niż zalecana.

Zgłaszanie działań niepożądanych

Wszelkie podejrzane działania niepożądane należy zgłaszać do:

- Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: + 48 22 49 21 301, faks: + 48 22 49 21 309, strona internetowa: https://smz.ezdrowie.gov.pl

- Podmiotu Odpowiedzialnego:
  Zakłady Farmaceutyczne „POLPHARMA" S.A. (biuro w Warszawie), Dział Nadzoru nad Bezpieczeństwem Farmakoterapii i Informacji Medycznej ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa, tel.: + 48 22 364 61 01, fax.: + 48 22 364 61 66, e-mail: phv@polpharma.com.

Istnieje także możliwość zgłoszenia działania niepożądanego za pomocą elektronicznego formularza: https://www.polpharma.pl/firma/zglos-dzialanie-niepozadane/

Formularz ten zostanie przesłany do Działu Nadzoru nad Bezpieczeństwem Farmakoterapii i Informacji Medycznej Grupy POLPHARMA do dalszego procesowania.