

# Samenvatting van melatonine

## Waarom gebruikt u dit medicijn?

Melatonine is een hormoon. Het maakt u slaperig als het donker wordt.

Melatonine als medicijn werkt bij:

- slaapproblemen
- jetlag

## Gebruik

Melatonine is er als tabletten.

Op het etiket van de apotheek en in de bijsluiter staat hoeveel u moet gebruiken.

### Gewone tabletten met melatonine

Slik de tablet met een half glas water.

Slik dit medicijn enkele uren voor u gaat slapen. Uw apotheker of arts kan u vertellen wat voor u het beste tijdstip is.

**Let op!** Heeft u **diabetes**? Slik dit medicijn dan **3 uur** na het eten. Anders kunt u last krijgen van uw bloedsuiker.

### Tabletten met vertraagde afgifte (MGA)

Slik de tablet met een half glas water. Slik de tablet 1 tot 2 uur voor u gaat slapen, nadat u wat heeft gegeten. Gebruik deze tabletten niet langer dan 13 weken achter elkaar.

**Let op!** U mag de tabletten met vertraagde afgifte **niet fijnmaken of kauwen**. Anders komt de dosis in één keer vrij. Slik de tabletten héél door.

**Let op!** Gebruikt u dit medicijn tegen jetlag? Gebruik het zolang u klachten heeft. Dit is meestal 2 tot 5 dagen nadat u bent aangekomen.

## Bijwerkingen

U kunt last krijgen van moe en duizelig zijn.

Heeft u veel last van deze bijwerkingen? Overleg dan met uw apotheker of arts.

## Waarschuwingen

Gebruikt u dit medicijn al een aantal weken of maanden? Dan raakt uw lichaam eraan gewend. Stop daarom elke paar maanden 1 week met dit medicijn, het liefst in de zomer. Wilt u helemaal stoppen? Het duurt een paar maanden voordat uw lichaam weer genoeg eigen melatonine aanmaakt. In de tussentijd kunt u misschien moeilijker slapen.



**Let op!** Rijd géén auto als u duizelig of moe bent.



**Let op!** Bent u zwanger? Of wilt u zwanger worden? Vraag aan uw arts of apotheker of u dit medicijn mag gebruiken. Het is niet zeker of dit medicijn veilig is voor zwangere vrouwen.



**Let op!** Geeft u borstvoeding? Dit medicijn komt in de moedermelk. Het is niet zeker of dit

Uitleg van de apotheker op video? Scan hier:

