

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 medicijn veilig is voor de baby. Overleg met uw arts of apotheker.

Uitleg van de apotheker op video? Scan hier:

