

INFORMATOR DLA PACJENTA

Przed zastosowaniem leku należy dokładnie przeczytać ulotkę oraz zapoznać się z dołączonym do opakowania Informatorem dla pacjenta.

W celu bezpiecznego zastosowania leku proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania zawarte w informatorze.

Lek Sonoxen, 12,5 mg, tabletki powlekane przeznaczony jest do krótkotrwałego, objawowego leczenia sporadycznej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych. Bezsenność sporadyczna to bezsenność o czasie trwania do 4 tygodni. Jeżeli te problemy ze snem utrzymują się przez okres dłuższy niż 1 miesiąc, konieczna jest konsultacja z lekarzem, który zaleci odpowiednie leczenie.

Lek Sonoxen, 12,5 mg, tabletki powlekane powinny być stosowany możliwie jak najkrócej. Leczenie trwa zwykle od kilku dni do 1 tygodnia. 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. Podstawowe zasady higieny snu przedstawione są w Broszurze dla pacjenta oraz w Dodatkowych informacjach dla pacjenta o higienie snu w Informatorze dla pacjenta.

Leku nie należy stosować dłużej niż przez 7 dni bez konsultacji z lekarzem. Jeśli po upływie 7 dni nie nastąpiła poprawa lub pacjent czuje się gorzej, należy zwrócić się do lekarza.

TEST DO SAMODZIELNEJ DIAGNOSTYKI PRZED PRZYJĘCIEM LEKU SONOXEN

Przed rozpoczęciem stosowania leku Sonoxen proszę skorzystać z niniejszego kwestionariusza i odpowiedzieć na poniższe pytania. Pozwoli to sprawdzić, czy u Pani/Pana występuje sporadyczna bezsenność. Spośród odpowiedzi na każde pytanie proszę wybrać tylko jedną – tę, która najlepiej opisuje Pani/Pana odczucie.

	TAK	NIE
Czy czas zasypiania przekraczał pół godziny?	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">_____</div>
Czy wybudzenie w nocy trwało dłużej niż pół godziny?		
Czy występowało przedwczesne poranne wybudzenie ze snu?		
Przynajmniej jedna odpowiedź TAK		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Czy jakiegokolwiek zakłócenie snu, o którym mowa powyżej występowało co najmniej przez 3 noce w tygodniu?</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Wszystkie odpowiedzi NIE</div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; text-align: center;">TAK</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Nie ma potrzeby stosowania leku</div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Czy zakłócenie snu trwa dłużej niż 4 tygodnie?</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">NIE</div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; text-align: center;">TAK</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Może to świadczyć o przewlekłej bezsenności. Należy koniecznie zasięgnąć porady lekarza.</div>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; text-align: center;">NIE</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Objawy świadczą o wystąpieniu u Pani/Pana sporadycznej bezsenności. Można zastosować lek Sonoxen pod warunkiem wypełnienia poniższego kwestionariusza i uzyskania pozytywnego wyniku.</div>	

Jeśli na podstawie powyższego schematu okazało się, że cierpi Pani/Pan na sporadyczną bezsenność i chciał(a)by Pani/Pan zastosować lek Sonoxen, konieczne jest udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania dotyczące stanu zdrowia i stosowanych leków. Ma to na celu ustalenie czy Pani/Pan może przyjmować lek Sonoxen. Aby prawidłowo wypełnić kwestionariusz, po przeczytaniu każdego pytania należy zaznaczyć odpowiednią odpowiedź.

WIEK	TAK	NIE
Czy ma Pani/Pan mniej niż 18 lat?		
PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA LEKU	TAK <small>lub nie wiem</small>	NIE
1. Czy ma Pani/Pan uczulenie na doksylaminę lub inne leki przeciwhistaminowe (leki przeciwalergiczne)?		
2. Czy choruje Pani/Pan na schorzenia układu oddechowego wymienione na poniższej liście? • astma • przewlekłe zapalenie oskrzeli (uporczywy kaszel, któremu towarzyszy odkrztuszanie wydzieliny i śluzu) • rozedma płuc (trudności w oddychaniu)		
3. Czy ma Pani/Pan jaskrę?		
4. Czy ma Pan rozrost prostaty (nadmierne powiększenie gruczołu krokowego)?		
5. Czy ma Pani/Pan utrudniony odpływ moczu z pęcherza moczowego (choroba układu moczowego) lub występują trudności z oddawaniem moczu?		
6. Czy ma Pani/Pan zwężenie przewodu pokarmowego z powodu wrzodu trawiennego bądź zwężenie odźwiernikowo-dwunastnicze (trudności z przechodzeniem pokarmu z żołądka do jelita)?		
7. Czy ma Pani/Pan umiarkowane lub ciężkie zaburzenia funkcjonowania nerek i/lub wątroby?		
CIAŻA I LAKTACJA	TAK <small>lub nie wiem</small>	NIE
Czy jest Pani w ciąży lub karmi piersią?		
STOSOWANE LEKI Wymienione poniżej leki mogą występować pod różnymi nazwami handlowymi, dlatego należy dokładnie sprawdzić na opakowaniu lub w ulotce przyjmowanego leku, jaka jest substancja czynna lub skonsultować się z farmaceutą w aptece.	TAK <small>lub nie wiem</small>	NIE
1. Czy stosuje Pani/Pan lek Sonoxen (lub inny lek nasenny) nieprzerwanie przez ostatnie 7 dni bez konsultacji z lekarzem?		
2. Czy przyjmuje Pani/Pan leki stosowane w leczeniu depresji wymienione na liście poniżej? • fluoksetyna, fluwoksamina, paroksetyna, nefazodon, bupropion, moklobemid, fenelzyna, tranilcypromina lub izokarboksazyd		
3. Czy przyjmuje Pani/Pan leki stosowane w leczeniu choroby Parkinsona takie, jak rasagilina czy selegilina?		
4. Czy przyjmuje Pani/Pan leki przeciwwirusowe, w tym stosowane w leczeniu: • zakażenia wywołanego wirusem HIV (indinawir, rytonawir); • zapalenia wątroby typu C (telaprewir)?		
5. Czy przyjmuje Pani/Pan leki przeciwgrzybicze, takie jak flukonazol, ketokonazol, itrakonazol, worykonazol czy terbinafinę?		
6. Czy stosuje Pani/Pan niektóre antybiotyki, np. klarytromycynę, erytromycynę, telitromycynę czy linezolid?		
7. Czy stosuje Pani/Pan niektóre leki wpływające na zmniejszenie stężenia lipidów (tłuszczów) we krwi, np. gemfibrozyl?		
8. Czy przyjmuje Pani/Pan leki stosowane w leczeniu zaburzeń rytmu serca, w tym amiodaron?		
9. Czy przyjmuje Pani/Pan prokarbazynę (lek przeciwnowotworowy)?		
10. Czy przyjmuje Pani/Pan chinidynę (lek przeciwarytmiczny)?		
11. Czy stosuje Pani/Pan błękit metylenowy (lek stosowany w leczeniu methemoglobinemii)?		



Jeśli przynajmniej raz odpowiedział(a) Pani/Pan TAK/NIE WIEM lek Sonoxen można zastosować WYŁĄCZNIE po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.

Jeśli na wszystkie pytania odpowiedział(a) Pani/Pan NIE lek Sonoxen można zastosować bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Przed zastosowaniem leku należy przeczytać ulotkę dołączoną do opakowania.

PAMIĘTAJ!

Jeśli nadal nie jesteś pewien, czy możesz zastosować lek Sonoxen, 12,5 mg, tabletki powlekane, przed użyciem leku skonsultuj się z farmaceutą. W przypadku wątpliwości można skonsultować się również z lekarzem.

Jak bezpiecznie stosować lek nasenny?

- Podczas stosowania leku Sonoxen nie należy spożywać alkoholu.
- Lek należy przyjąć dopiero po zakończeniu wszystkich zajęć, na około 30 minut przed planowanym zaśnięciem. Należy również zapewnić sobie możliwość nieprzerwanego snu trwającego co najmniej 8 godzin od przyjęcia tabletki.
- Lek Sonoxen wywiera znaczny wpływ na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługiwanie maszyn, ponieważ wywołuje senność. Po zażyciu leku nie należy prowadzić pojazdów ani obsługiwać maszyn.
- Nie należy przyjmować leku o działaniu nasennym, jeśli pozostaje Pani/Pan sam(a) w domu i opiekuje się małymi dziećmi lub osobami wymagającymi stałej opieki.
- Należy zachować ostrożność u osób dorosłych w wieku powyżej 65 roku życia, osoby te są bardziej narażone na upadki.

Dodatkowe informacje dla pacjenta o higienie snu:

W leczeniu zaburzeń snu bardzo ważnym elementem jest stosowanie się do tzw. zasad higieny snu, które mają istotne znaczenie dla poprawy jakości snu. Ich pozytywny wpływ na jakość snu będzie tym większy, im więcej z tych zasad będzie przestrzeganych.

Jeżeli konieczne jest przyjmowanie 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,
- ogranicz czas spędzany w łóżku - łóżko powinno być wyłącznie miejscem snu, a nie wykonywania codziennych czynności: czytania, oglądania telewizji, pracy przy komputerze czy jedzenia,
- przestrzegaj stałych godzin chodzenia spać i wstawania,
- unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia,
- nie korzystaj z telefonu, komputera czy telewizora na co najmniej godzinę przed pójściem spać,
- zmęcz się fizycznie - ale nie przed snem, najlepiej poćwicz późnym popołudniem,
- prowadź uregulowany tryb życia,
- unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu (zwłaszcza w godzinach wieczornych),
- zrelaksuj się przed snem,
- zjedz kolację 3 godziny przed snem i w razie potrzeby, lekką przekąskę późnym wieczorem,
- nie próbuj zasnąć „na siłę” (jeśli nie możesz zasnąć dłużej niż przez 15 minut, wstań z łóżka i wróć do niego, gdy poczujesz senność),
- usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni.

Zadbaj o komfort w sypialni:

- wygodne łóżko i odpowiednio dobrana pościel,
- odpowiednie zaciemnienie i wyciszenie sypialni,
- odpowiednia temperatura otoczenia, optymalnie około 18°C,
- dokładne wywietrzenie sypialni.