

# SENAMINA

Doxylamini hydrogenucsuccinas

## Broszura dla pacjentów stosujących lek Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane

Lek Senamina przeznaczony jest do krótkotrwałego, objawowego leczenia sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania:

- trudności z zasypianiem,
- częstych przebudzeń nocnych
- wczesnego budzenia w godzinach porannych związanych ze stresem bądź zmianą stref czasowych.

## Bezsenność – przyczyny i objawy

Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku. Aby te objawy były traktowane jako nieprawidłowe, zaburzenia snu muszą prowadzić do gorszego samopoczucia lub zaburzać funkcjonowanie w ciągu dnia. Dodatkowo powinny występować przez co najmniej jeden miesiąc, trzy razy w tygodniu lub częściej.

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).

Sporadycznie występująca bezsenność może być spowodowana różnymi czynnikami takimi jak: stres, 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 przedstawione w postaci piktogramów 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.
- Zadbaj o aktywność fizyczną w ciągu dnia, gdyż wpływa ona na jakość i długość snu. Zalecenia dotyczące zwiększenia aktywności fizycznej w ciągu dnia są szczególnie istotne w przypadku wykonywania pracy niewymagającej wysiłku fizycznego. Osoby tak pracujące powinny ćwiczyć co najmniej 5 razy w tygodniu przez co najmniej 30 minut. Najlepszą porą na ćwiczenia jest późne popołudnie, czyli godzina 17.00–18.00. Jeśli to niemożliwe, na aktywność fizyczną można wybrać inną porę, ale nie późniejszą niż 3 godziny przed planowanym czasem snu. Ważne jest, by ćwiczenia wykonywać nieprzerwanie przez co najmniej 30 minut, bo dopiero wtedy przynoszą oczekiwane efekty. Pamiętaj jednak, aby unikać intensywnych ćwiczeń przed snem.
- 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.
- Dbaj o zdrowy tryb życia – unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu (szczególnie w godzinach wieczornych) gdyż mogą negatywnie wpływać na jakość snu.
- Unikaj obfitych posiłków przed snem, ponieważ utrudniają zasypianie i mogą spowodować niestrawność, która zakłóca sen.
- Ograniczaj czas spędzany w łóżku – naukowcy wskazują, że powinniśmy traktować łóżko wyłącznie jako miejsce snu i aktywności seksualnej, a nie do czytania, oglądania telewizji, pracy przy komputerze lub innych codziennych czynności.
- Zadbaj o odpowiednią temperaturę (najlepiej ok 18°C) oraz świeże powietrze w sypialni.



ADAMED

- Zaspiaj w ciszy. Przed pójściem spać organizm powinien się wyciszyć. W uspokojeniu mogą Ci pomóc różne metody – spokojna, relaksująca muzyka, medytacja, ćwiczenia oddechowe, aromaterapia.
- Nie próbuj zasnąć na siłę. Każda minuta spędzona w łóżku w nocy na leżeniu i czuwaniu dłuży się podwójnie. 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.

### Co powinieneś wiedzieć o leku Senamina?

- Do każdego opakowania leku Senamina, 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 Senamina).
- Materiały edukacyjne - *Informator dla pacjenta* zawierający narzędzie diagnostyczne w postaci kwestionariusza i *Dodatkowe informacje dla pacjenta o higienie snu* oraz *Broszura dla pacjenta*, są dostępne po zeskanowaniu smartfonem kodu QR umieszczonego na opakowaniu oraz na stronach internetowych: [www.senamina.pl/pacjent](http://www.senamina.pl/pacjent), a także na stronie internetowej Podmiotu odpowiedzialnego: <http://www.adamed.com/bezpieczenstwo-produktow>.
- W celu bezpiecznego zastosowania leku, odpowiedź na wszystkie pytania zawarte w *Informatorze dla pacjenta*. W trakcie udzielania odpowiedzi na 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 tabletkę).
- Lek Senamina wpływa na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługiwanie maszyn. Zachowaj ostrożność podczas pierwszych dni leczenia.
- Podczas stosowania leku nie spożywaj alkoholu.
- Poinformuj lekarza podczas każdej wizyty o tym, że stosujesz lek Senamina, 12,5 mg, tabletki powlekane.

### Kiedy powinieneś zasięgnąć porady lekarza?

- Jeśli po upływie 7 dni nie nastąpiła poprawa lub czujesz się gorzej.
- Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie możliwe objawy niepożądane niewymienione w ulotce.
- W przypadku przyjęcia leku Senamina 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: Dział Bezpieczeństwa Farmakoterapii Adamed Pharma S.A. z siedzibą w Pierńkowie, ul. M. Adamkiewicza 6A 05-152 Czosnów, tel.: +48 22 732 7707(calodobowo), e-mail: [pv@adamed.com](mailto:pv@adamed.com)

Istnieje także możliwość zgłoszenia działania niepożądanego za pomocą elektronicznego formularza: <https://safety.adamed.com.pl/dla-pacjenta/start>.