

# INNSOVNINGSMIDLER

## (zopiklone/zolpidem)

### Hva er det? (Bruksområde og effekter)

Innsøvningssmidler av denne typen virker i hjernen og forkorter tiden det tar å sovne. De brukes først og fremst ved forbigående og kortvarige søvnvansker. De kan også brukes i korte perioder ved kroniske søvnproblemer. Medisinene regnes som vanedannende, og langvarig bruk kan gi bivirkninger og forverre søvnproblemene.

**Eksempler på medisiner:** Zopiklon(Imovane) og Zolpidem(Stilnoct).

Du har nå fått \_\_\_\_\_

### Riktig bruk

Bruk medisinen nøyaktig slik som avtalt med legen.

Helsedirektoratets generelle anbefalinger for å forebygge avhengighet er at du prøver å bruke tablettene bare av og til: Legg deg uten å ta en tablett minst en til tre kvelder i uka. Ved daglig bruk over tid vil effekten av medisinen avta, og etter seks ukers bruk er det ikke vanlig at man ser effekt av dette legemiddelet på søvn. Hvis du skal slutte med legemidlet etter lengre tids fast bruk, anbefales en gradvis nedtrapping i dose. Vi anbefaler at du avtaler en nedtrappingsplan som passer for deg, sammen med legen.

Zolpidem bør tas på sengekanten når du legger deg. Zopiklon bør tas ca. 30 minutter før du legger deg.

### Bivirkninger og egenpleie

Mange opplever ikke bivirkninger, men det kan forekomme i starten av behandlingen, og det vil ofte avta ved gjentatt bruk.

#### De vanligste bivirkningene er:

- Munntørrhet, snakk med apoteket om råd.
- Trøtthetsfølelse ved oppvåkning dagen etter bruk.
- Forvirring, nedsatt hukommelse, hodepine. Snakk med apotek eller lege om råd.
- Effekten av medisinen vil avta fordi kroppen venner seg til den og etter en stund vil den ikke ha noen virkning (toleranseutvikling).

Snakk med lege eller apotek om råd om hvordan du kan få en god natts søvn uten bruk av innsøvningssmidler.

## Apoteket anbefaler

**Kombinasjon med andre medisiner/kosttilskudd:** Kombinasjon med andre medisiner som har rød varseltrekant og som kan påvirke din oppmerksomhet bør skje i samråd med lege eller apotek da dette kan gi økte bivirkninger. Fettrike måltid vil kunne forsinke opptaket av denne medisinen.

**Bruk hos eldre:** Eldre kan være mer utsatt for bivirkninger. Vær oppmerksom på symptomer som forvirring og økt falltendens, særlig ved oppvåkning og gange om natten. Snakk med legen om reduisering av dosen.

## Andre råd

**Oppbevaringsbetingelser:** Oppbevares i romtemperatur, ikke over 25 grader.

**Bilkjøring:** Medisinen er merket med rød varseltrekant. Det betyr at tablettene kan gjøre deg trøtt og uoppmerksom, og dermed nedsette kjøreferdigheten. Avklar med legen eller apoteket om du kan kjøre bil når du bruker denne medisinen. For mer informasjon se Førerkortveilederen (Helsedirektoratet).

**Alkohol:** Alkohol bør unngås når du bruker medisinen.

**Gravide:** Ved kortvarig bruk er risiko for fosterskade liten, men bør kun brukes i samråd med lege. Ved behov for langvarig bruk eller høye doser bør dette vurderes av legen med tanke på valg av legemiddel og styrke.

**Ammende:** Denne medisinen kan brukes av ammende over korte tidsperioder da overgangen til morsmelk er minimal.

Denne medisinen er til deg. Ikke del den med andre. Les pakningsvedlegget. Kontakt apotek eller lege for mer informasjon.