



Przed rozpoczęciem zażywania tego leku należy dokładnie zapoznać się z treścią ulotki oraz z „Informatorem dla Pacjenta” dołączonym do opakowania leku. W celu bezpiecznego zastosowania leku należy odpowiedzieć na wszystkie pytania zawarte w kwestionariuszu. Lek przeznaczony jest wyłącznie dla pacjentów dorosłych.

INFORMATOR DLA PACJENTA

Zaburzenia snu dotyczą znacznej części populacji ludzi. Duża częstość jego występowania powoduje, że bezsenność stała się problemem cywilizacyjnym.

Lek Noctis Noc stosuje się w krótkotrwałym, objawowym leczeniu 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 występująca do 4 tygodni. Jeżeli dolegliwości te utrzymują się powyżej 1 miesiąca, wtedy konieczna jest konsultacja z lekarzem, który zaleci odpowiednie leczenie.

Okres leczenia powinien być jak najkrótszy. Leczenie trwa zwykle od kilku dni do jednego tygodnia.

W leczeniu bezsenności ogromną wagę przywiązuje się do zachowania zasad higieny snu i prawidłowych nawyków związanych z utrzymaniem odpowiedniego 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.

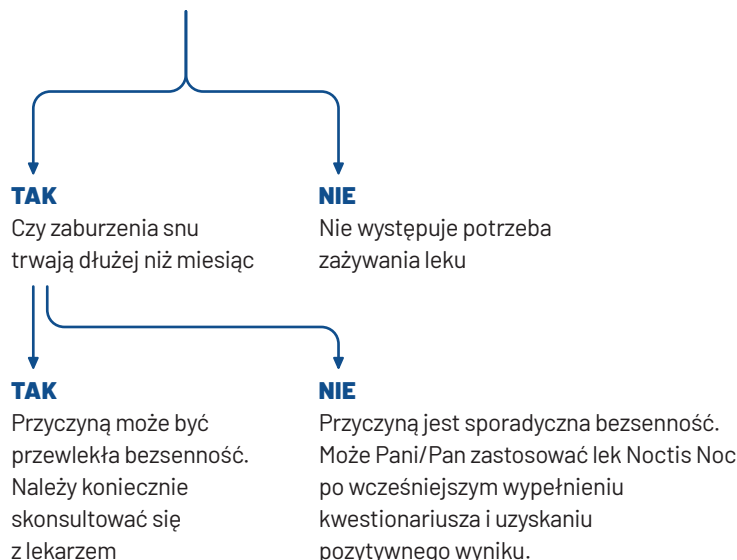
Informacje dotyczące higieny snu można znaleźć w Broszurze dla Pacjentów oraz Dodatkowych informacjach dla pacjenta o higienie snu.

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.

Przed rozpoczęciem stosowania leku Noctis Noc należy wypełnić ankietę sprawdzającą czy u pacjenta występuje sporadyczna bezsenność. Spośród odpowiedzi na każde pytanie proszę wybrać tylko jedną – tę, która najlepiej opisuje Pani/Pana odczucie.

	TAK	NIE
Czas zasypiania po położeniu się do łóżka i zgaszeniu światła przekracza pół godziny?		
Dochodzi do przebudzenia się rano wcześniej niż to planowano?		
Dochodzi do wybudzania się podczas nocy?		
Samopoczucie następnego dnia po przebudzeniu jest niezadawalające?		
	Przynajmniej 1 x TAK	Wszystkie NIE

Czy zakłócenia snu, które zostały wymienione powyżej, występowały co najmniej przez 3 noce w tygodniu?



Nie występuje potrzeba stosowania leku

Jeżeli po wypełnieniu powyższej ankiety okazało się, że cierpi Pani/Pan na sporadyczną bezsenność, i chciał(a)by Pani/Pan zastosować lek Noctis Noc, przed zażyciem leku konieczne jest udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania dotyczące stanu zdrowia i stosowanych leków.

Poniższy kwestionariusz ma na celu ustalić czy Pani/Pan może stosować lek Noctis Noc. Aby prawidłowo wypełnić kwestionariusz, po przeczytaniu każdego pytania należy zaznaczyć odpowiednią odpowiedź.

	TAK	NIE
Czy ma Pani/Pan mniej niż 18 lat?		
PRZECIWSKAZANIA DO STOSOWANIA LEKU	TAK lub NIE WIEM	NIE
Czy ma Pani/Pan nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub leki przeciwhistaminowe (leki na alergię)?		
Czy ma Pani/Pan astmę?		
Czy ma Pani/Pan przewlekłe zapalenie oskrzeli (uporczywy kaszel, który wytwarza gęstą ślinę (plwocinę i śluz))?		
Czy ma Pani/Pan rozedmę płuc (zapalenie pęcherzyków płucnych powodujące trudności w oddychaniu)?		
Czy ma Pani/Pan jaskrę (podwyższone ciśnienie w oku)?		
Czy ma Pan przerost gruczołu krokowego (nieprawidłowe powiększenie prostaty)?		
Czy ma Pan/Pani niedrożność szyi pęcherza moczowego (choroba układu moczowego) lub trudności z oddawaniem moczu?		
Czy u Pani/Pana występuje bliznowaciejący wrzód trawienny (uszkodzenie błony śluzowej żołądka lub początkowego odcinka jelita) lub zwężenie odźwiernikowo-dwunastnicze (trudności z przemieszczaniem pokarmu z żołądka do jelita)?		
Czy u Pani/Pana występuje umiarkowana lub ciężka choroba nerek lub wątroby?		
Czy jest Pani w ciąży lub karmi piersią?		
STOSOWANE LEKI I ŚRODKI 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 lub NIE WIEM	NIE
Czy przez ostatnie 7 dni stosował(a) Pani/Pan leki zawierające doksylicylinę lub inne leki nasenne bez konsultacji z lekarzem?		
Czy stosuje Pani/Pan inhibitory monoaminoooksydazy (np. leki stosowane w leczeniu depresji, choroby Parkinsona lub innych schorzeń, takie jak: moklobemid, fenelzyna i tranilcypromina, izokarboksazyd, linezolid, błąkit metylenowy, prokarbazyna, razagilina i selegilina)?		
Czy stosuje Pani/Pan leki przeciwdepresyjne takie, jak: fluoksetyna, fluwoksamina, paroksetyna, bupropion, nefazodon?		
Czy stosuje Pani/Pan antybiotyki makrolidowe takie jak: klarytromycyna, erytromycyna, telitromycyna?		
Czy stosuje Pani/Pan leki stosowane w leczeniu zaburzeń rytmu serca takie jak: amiodaron, chinidyna?		
Czy stosuje Pani/Pan przeciwwirusowe inhibitory proteazy takie jak: indinawir, rytonawir, telaprewir?		
Czy stosuje Pani/Pan związki przeciwgrzybicze z grupy azoli takie jak: flukonazol, ketokonazol, itrakonazol lub inne leki przeciwgrzybicze takie jak: terbinafina?		
Czy stosuje Pani/Pan leki wpływające na zmniejszenie stężenia lipidów (tłuszczów) we krwi takie jak: gemfibrozyl?		

Jeżeli przynajmniej raz zaznaczył(a) Pani/Pan odpowiedź TAK/NIE WIEM nie może Pani/Pan zastosować leku Noctis Noc.

W tym przypadku lek Noctis Noc może być zastosowany tylko po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Jeżeli na wszystkie pytania odpowiedział(a) Pani/Pan NIE może Pani/Pan zastosować lek Noctis Noc.

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

Noctis Noc w leczeniu bezsenności

- Lek Noctis Noc przeznaczony jest dla osób dorosłych.
- Zalecana dawka początkowa leku Noctis Noc to 12,5 mg (1 tabletki). Dawka ta może zostać zwiększona do 25 mg (2 tabletki), jeśli początkowa dawka nie zapewnia wystarczającego łagodzenia objawów bezsenności.
- Tabletki należy przyjmować 30 minut przed udaniem się na spoczynek.
- Jeśli wystąpi senność w ciągu dnia, zaleca się zmniejszenie dawki lub zapewnienie co najmniej 8-godzinnego odstępu między przyjęciem produktu a planowaną pobudką.
- Produkt leczniczy Noctis Noc nie należy stosować dłużej niż przez 7 dni, bez konsultacji z lekarzem
- Ponieważ lek Noctis Noc powoduje senność, może wpływać na osłabienie czujności i zaburzać zdolność reagowania. Z tego względu w okresie stosowania leku należy unikać prowadzenia pojazdów oraz obsługiwanie maszyn, przynajmniej w ciągu pierwszych kilku dni stosowania leku.
- Nie należy pić alkoholu podczas stosowania leku Noctis Noc.
- Lek Noctis Noc jest przeciwwskazany u kobiet w ciąży i karmiących piersią.
- Należy zachować ostrożność u osób dorosłych w wieku powyżej 65 roku życia, osoby te są bardziej narażone na upadki.
- Przed użyciem leku Noctis Noc zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

PAMIĘTAJ!

Jeśli nie jesteś pewien, czy możesz zastosować lek Noctis Noc, przed użyciem leku skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

DODATKOWE INFORMACJE DLA PACJENTA O HIGIENIE SNU

Zwracanie uwagi na higienę snu to jeden z najprostszych sposobów na zapewnienie sobie snu lepszej jakości.

Należy zacząć od niewielkich zmian w nawykach związanych z codziennym stylem życia. Ustalenie rutyny, regularne ćwiczenia, tworzenie zdrowego środowiska snu i zmiana nawyków żywieniowych mogą pozytywnie wpłynąć na jakość snu.

Jeśli istnieje konieczność stosowania leków nasennych, przestrzeganie zasad higieny snu u większości pacjentów wpływa na zwiększenie skuteczności stosowanych leków nasennych w najniższej skutecznej dawce oraz na skrócenie czasu leczenia.

Zasady higieny snu:

- Korzystaj z sypialni tylko na czas snu.
- Prowadź regularny tryb życia oraz trzymaj się ustalonego rytmu dnia, zgodnych z własnym zegarem biologicznym określającym Twoje funkcjonowanie („sowy – nocny Marek” lub „skowronka – ranny ptaszek”).
- Unikaj drzemek w ciągu dnia.
- Kładź się spać tylko wtedy, gdy poczujesz się senny; jeżeli nie zaśniesz w ciągu pół godziny – wstań, przejdź do innego pomieszczenia. Nie próbuj zasnąć na siłę. W łóżku, w sypialni nie należy czytać, oglądać telewizji, czy wykonywać jakichkolwiek czynności związanych z czuwaniem.
- Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przed pójściem spać. Przed snem staraj się zrelaksować i unikaj negatywnych emocji. Ćwiczenia fizyczne powinieneś uprawiać w ciągu dnia – nie wieczorem.
- Ogranicz w sypialni źródło światła. Z sypialni usuń zegary, telewizor, laptop czy inne przedmioty mogące skupiać Twoją uwagę.
- Unikaj używek (zwłaszcza przed snem).
- Zjedz kolację najpóźniej na 3 godziny przed snem, później ewentualnie lekką przekąskę.
- Unikaj przebywania w pomieszczeniach o silnym naświetleniu wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia.

Zadbaj o odpowiednie warunki w sypialni

- przewietrz sypialnię przed pójściem spać
- temperatura w sypialni powinna oscylować wokół 18°C
- zapewnij odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni (optymalny poziom 40-60%)
- sypialnia powinna być odizolowana od światła zewnętrznego i hałasu
- wybierz wygodne łóżko