

Broszura dla pacjentów stosujących Sentino

12,5 mg, tabletki powlekane

Lek Sentino przeznaczony jest do krótkotrwałego, objawowego leczenia sporadycznie występującej bezsenności u osób dorosłych, zwłaszcza w przypadku występowania trudności z zasypianiem, częstych przebudzeń nocnych lub wczesnego budzenia w godzinach porannych związanych ze stresem bądź zmianą stref czasowych.

Bezsenność i jej przyczyny

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).

Przyczyną sporadycznie występującej bezsenności są stresujące wydarzenia życiowe, 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 w Dodatkowych informacjach dla pacjenta o higienie snu.



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.



Wykonuj aktywność fizyczną późnym popołudniem (jednak unikaj intensywnych ćwiczeń przed snem), ponieważ aktywność fizyczna powoduje, że sen staje się głębszy i dłuższy. Ważne jest, by ćwiczenia wykonywać nieprzerwanie przez co najmniej 30 minut. Opublikowane w czasopiśmie Sleep Medicine (Medycyna snu) badania wykazały, że osoby cierpiące na bezsenność, które 4 razy w tygodniu wykonywały 30-40-minutowe tlenowe ćwiczenia (takie jak marsz czy jazda na rowerze) przez okres 4 miesięcy, uzyskały dodatkowe 75 minut snu w nocy.



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. Dodatkowo warto zmodyfikować ustawienia tła w urządzeniach – zmienić białe tło z czarnymi literami na czarne tło z białymi literami, a także zredukować jasność urządzenia minimum do połowy i trzymać je około 30 – 40 cm od oczu. Pozwoli to wyemitować mniej światła z urządzenia.



Dbaj o zdrowy tryb życia - kofeina, nikotyna i alkohol mogą negatywnie wpływać na jakość snu.



Nie przejadaj się przed snem. Zjedz kolację najpóźniej na 3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem. Spożywanie obfitych posiłków oraz używek przed położeniem się do łóżka utrudnia zasypianie i może spowodować niestrawność, która zakłóca sen.



Odpręż się. Weź ciepłą kąpiel 1-2 godzinny przed snem, posłuchaj relaksującej muzyki. 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.



Ograniczaj czas spędzany w łóżku - łóżko powinno być miejscem przeznaczonym do snu, a nie do czytania, oglądania telewizji, pracy przy komputerze lub innych codziennych czynności.



Zadbaj o sypialnię, zapewnij sobie wygodne łóżko i świeżą pościel, izolację od światła zewnętrznego i hałasu, odpowiednią temperaturę otoczenia (najlepiej około 18°C) oraz odpowiednią wilgotność powietrza (najlepiej w zakresie 40% - 60%). Przewietrz sypialnię przed snem.

Co powinieneś wiedzieć o leku Sentino?

- Do każdego opakowania produktu leczniczego Sentino, 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 Sentino).
- Materiały edukacyjne (Informator dla pacjenta zawierający narzędzie diagnostyczne w postaci kwestionariusza, Dodatkowe informacje dla pacjenta o higienie snu i Broszurę dla pacjenta możesz także pobrać ze strony www.jakstosowacsentino.pl, po zeskanowaniu kodu QR i ze strony www.uspzdrowie.pl
- W celu bezpiecznego zastosowania leku, odpowiedz na wszystkie pytania zawarte w Informatorze dla pacjenta. Przy odpowiadaniu na te 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 Sentino 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 Sentino, 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 Sentino 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, fax: + 48 22 49 21 309

[strona internetowa: https://smz.ezdrowie.gov.pl](https://smz.ezdrowie.gov.pl)

PODMIOTU ODPOWIEDZIALNEGO:

US Pharmacia Sp. z o.o., Dział Nadzoru nad Bezpieczeństwem Farmakoterapii

ul. Poleczki 35, 02-822 Warszawa

tel.: + 48 22 543 60 00, fax: + 48 22 344 74 10

e-mail: pv@usp.pl