

## Melatonine

**U heeft een recept voor melatonine gekregen. Omdat het om een 'niet geregistreerd' geneesmiddel gaat, zit er bij de tabletten die u bij de apotheek krijgt geen bijsluiter. Ook heeft uw apotheek de stof misschien niet op voorraad. In deze folder meer informatie over dit geneesmiddel.**

U vraagt zich waarschijnlijk af waarom uw specialist een geneesmiddel voorschrijft dat 'niet geregistreerd' is. De reden is als volgt. De stof melatonine is al meer dan dertig jaar geleden ontdekt. Pas enkele jaren geleden kwamen onderzoekers erachter dat de stof een goede werking heeft bij een aantal klachten waarvoor geen andere geneesmiddelen zijn. Omdat de stof al zo lang geleden is ontdekt, kunnen farmaceutisch industrieën geen patent meer krijgen op deze stof en investeren ze ook niet in grootschalig onderzoek. In de verschillende landen is een verschillend beleid ten aanzien van deze stof. In sommige landen, zoals in Amerika, is melatonine vrij verkrijgbaar bij drogist en apotheek. In Nederland en andere Europese landen wordt melatonine uitsluitend op recept en met een 'bewustzijnsverklaring' van (gespecialiseerde) artsen in de apotheek verwerkt tot capsules of tabletten. Een 'niet geregistreerd geneesmiddel' wordt niet altijd vergoed door de verzekering. Het kan dus voorkomen dat u deze medicatie zelf moet betalen. Het is mogelijk om een aanvraag voor een machtiging tegelijk met het recept bij de apotheek te overhandigen of zelf in te dienen bij uw ziektekostenverzekering. Hiermee vraagt u aan de verzekering om in het kader van uw behandeling dit medicijn wel te vergoeden. De aanvraag voor een machtiging krijgt u van de arts die het middel voorschrijft. Als u gebruik wilt maken van zo'n aanvraag en die niet heeft kunt u, tijdens kantooruren, bellen met het secretariaat van de neurologen (0318) 43 50 16.

### Wat doet melatonine?

Het tijdstip van inslapen en ontwaken wordt in belangrijke mate gereguleerd door de inwendige klok (biologische klok). Deze biologische klok wordt ingesteld door melatonine. Deze stof wordt afgescheiden door de pijnappelklier in de hersenen als het donker wordt. De inwendige klok wordt beïnvloed door de lichtintensiteit. Daglicht legt de melatonineproductie stil; afnemend licht maakt de pijnappelklier actief. Om in te kunnen slapen is een bepaalde hoeveelheid melatonine nodig.

### Problemen met slapen

Het dag- en nachtritme van het menselijk lichaam kan op meerdere manieren verstoord raken. Bijvoorbeeld bij mensen die in ploegendienst werken en overdag moeten slapen. Op dat moment legt de lichtintensiteit de productie van melatonine stil. Ook tijdens verre reizen waarbij men verschillende tijdszones passeert, raakt de biologische klok van slag. Wie daar gevoelig voor is kan tijdens de reis, maar ook na thuiskomst, enkele dagen last hebben van vermoeidheid, prikkelbaarheid en concentratieproblemen. Dit verschijnsel heet jetlag. Een niet correct tikkende biologische klok kan ook andere klachten veroorzaken.



### Melatonine capsules of tabletten

Het geven van melatonine in tablet of capsule kan een gunstige werking hebben op: de slaapfunctie, het dag- en nachtritme of hoeveelheid melatonine. Dergelijke verstoringen van het dag nacht ritme en het slaapedrag kunnen vaak worden opgelost door op het juiste moment melatonine in te nemen. Uw arts zal dit tijdstip baseren op het tijdstip waarop de afgifte van uw eigen melatonine plaatsvindt. Dit moet eerst bepaald worden in een onderzoek in uw speeksel (of bloed en urine).

### Gebruik

Wanneer u melatonine krijgt voorgeschreven is het belangrijk om aan uw arts door te geven welke geneesmiddelen u verder gebruikt. Er zijn geneesmiddelen die u niet tegelijkertijd met melatonine kunt gebruiken. Verder is het zo dat bepaalde klachten bij een verstoord slaap-waak ritme samen kunnen hangen met een bepaald geneesmiddel. Stopzetting of het innemen op een ander tijdstip (natuurlijk altijd in overleg met de arts die het middel heeft voorgeschreven) kan dan al een vermindering van de klachten betekenen. Melatonine kan de concentratie verminderen. Het wordt daarom afgeraden binnen enkele uren na inname activiteiten te ondernemen die grote concentratie vergen zoals autorijden, werken met machines en dergelijke.

### Wanneer moet u melatonine niet gebruiken?

Het gebruik van melatonine wordt afgeraden aan: zwangere vrouwen of vrouwen die zwanger willen worden, vrouwen die borstvoeding geven, mensen met ernstige leverfunctie-stoornissen, mensen met ernstige nierfunctie-stoornissen, mensen die overgevoelig zijn voor één van de componenten van de tablet of de capsule en soms aan mensen met insuline-afhankelijke suikerziekte.

### Bijwerkingen

Melatonine wordt over het algemeen goed verdragen en geeft weinig bijwerkingen. Deze bijwerkingen zijn bekend: duizeligheid, misselijkheid, slaperigheid, hoofdpijn, onrustige benen en diarree. Mocht u het idee hebben dat u last heeft van deze bijwerkingen of van andere bijwerkingen dan is het aan te raden deze met uw arts te bespreken op de eerstvolgende afspraak.

### Vragen

Indien u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de polikliniek slaapstoornissen en chronobiologie, (0318) 43 50 23 / 43 50 24 of met de slaapverpleegkundige, op dinsdag en donderdag tussen 11.00 - 14.00 uur te bereiken via (0318) 43 50 40.

Wij zijn ook per email bereikbaar: [melatoninepoli@zgv.nl](mailto:melatoninepoli@zgv.nl).

