Zolpidem

Werkzame stof

FarmaInfo
een initiatief van het fagg

Belangrijk om te weten

- Je kan je overdag **suf, slaperig en/of duizelig** voelen door zolpidem.
- Gebruik zolpidem **zo kort mogelijk en in de laagst mogelijke dosis**.
- Drink **geen alcohol** wanneer je zolpidem gebruikt.
- Zeker na een langdurige behandeling is **traag verminderen** noodzakelijk, in overleg met je arts en/of apotheker.
- Als je zolpidem lange tijd gebruikt, kan dit leiden tot **verslaving** en **gewenning**.

In veel gevallen zijn slaap- en kalmeermiddelen niet nodig. Eet gezond. Laat je begeleiden. Zorg voor ontspanning. Beweeg voldoende. In deze brochure kan je meer informatie terugvinden en tips om je kansen op een betere nachtrust te verhogen, stressbestendiger te worden en spanningen te vermijden.

Geneesmiddelen die horen tot de groep van de Z-drugs worden heel vaak nagemaakt. Deze producten kan je dan kopen in een illegaal circuit, zoals via illegale websites. **Door geneesmiddelen te kopen buiten het legale circuit, neem je een gezondheidsrisico.** Lees deze pagina als je hierover meer informatie wenst.

Wat doet dit geneesmiddel en waarvoor dient het?

Geneesmiddelen met de werkzame stof zolpidem zijn **slaapmiddelen** die inwerken op de hersenen om beter te slapen.

Je arts schrijft zolpidem voor als **kortdurende behandeling** van **ernstige slapeloosheid bij volwassenen**.

Onder welke namen is dit geneesmiddel beschikbaar in België? In welke vormen wordt het toegediend?

Om het overzicht van alle geneesmiddelen te zien die horen bij deze informatiefiche, kijk dan op FarmaInfo.be.

In dit overzicht vind je alle geneesmiddelen die zolpidem bevatten. Je ziet er hoeveel zolpidem ze bevatten en in welke vormen ze worden toegediend. Je vindt er ook de bijsluiter, informatie over de prijs, de terugbetaling, en of je een voorschrift van je arts nodig hebt.

In de bijsluiter vind je alle informatie over je geneesmiddel, zoals de samenstelling of informatie over allergieën.

Hoe gebruik ik dit geneesmiddel - Hoeveel? Op welk tijdstip? Hoelang?

Hoeveel mag ik van dit geneesmiddel gebruiken?

Kijk op het **etiket van de apotheker** om te weten welke dosis je moet nemen en hoeveel keer per dag. Op dat etiket kan je lezen wat **de arts heeft voorgeschreven**. Staat de informatie niet op het etiket en werd die ook niet gegeven tijdens het gesprek, vraag dan best **eerst advies aan je arts of apotheker** of lees de **bijsluiter**.

Zolpidem wordt voorgeschreven aan **volwassenen en adolescenten vanaf 18 jaar**.

Je mag **niet meer innemen dan 10 mg (milligram) per dag** (24 uur). Deze maximale dosis geldt voor een gemiddelde volwassene.

Op welk tijdstip gebruik ik dit geneesmiddel?

Neem zolpidem 's avonds in, **kort voor het slapengaan**.

Zorg ervoor dat er **minstens 8 uur** zit tussen de inname van zolpidem en het uitvoeren van activiteiten waarbij je alert moet zijn.

Hoelang mag ik dit geneesmiddel gebruiken?

Je arts schrijft zolpidem voor als een **kortdurende behandeling** voor slapeloosheid, en dit maximaal 2 tot 4 weken.

Na 1 tot 2 weken inname kan er al lichamelijke en geestelijke**verslaving** optreden. Dat wil zeggen dat je het gevoel zal hebben dat je zolpidem nodig hebt om goed te kunnen slapen. Je kan ook **ontwenningsverschijnselen** krijgen als je geen zolpidem meer zou innemen. Voorbeelden hiervan zijn angst, slapeloosheid (die erger kan zijn dan vóór het gebruik van zolpidem), zenuwachtigheid, verwardheid en prikkelbaarheid.

Als je dit geneesmiddel toch gedurende **langere tijd** zou innemen, heb je meer kans op het ontwikkelen van een verslaving. **Bespreek langdurig gebruik** (langer dan 4 weken) **altijd met je arts**.

Wat zijn de mogelijke bijwerkingen?

Zoals elk geneesmiddel kan ook dit geneesmiddel bijwerkingen geven, al krijgt niet iedereen daarmee te maken.

De meest voorkomende bijwerkingen bij het gebruik van zolpidem zijn de volgende:

Vaak (tot 1 op 10 mensen)

- hoofdpijn en duizeligheid;
- geheugen- en concentratiestoornissen;
- slaperigheid;
- hoewel het tegenstrijdig lijkt, kunnen je slaapproblemen verergeren;
- angst, opwinding, agressiviteit, nachtmerries;
- hallucinaties (waarnemingen van dingen die er niet zijn);
- diarree, misselijkheid, braken, buikpijn.

Soms (tot 1 op 100 mensen)

- verwardheid (vooral op oudere leeftijd);
- prikkelbaarheid;
- slaapwandelen;
- ongebruikelijk gedrag (autorijden, eten, ...) tijdens de slaap;
- meer risico om te vallen, loopstoornissen (vooral op oudere leeftijd);
- dubbelzien.

Er zijn nog andere bijwerkingen die minder vaak voorkomen. De volledige lijst wordt vermeld in de bijsluiter van een specifiek geneesmiddel. De bijsluiter vind je terug in de rubriek: 'Onder welke namen is dit geneesmiddel beschikbaar in België?'. Klik vervolgens op jouw geneesmiddel in het overzicht.

Neem contact op met je arts of apotheker wanneer je last krijgt van bijwerkingen, ook als die niet in de

bijsluiter staan. Je kan bijwerkingen ook rechtstreeks melden aan het FAGG.

Mag ik zomaar met dit geneesmiddel stoppen?

Goed idee dat je wil stoppen met zolpidem, maar **nee**, je mag niet zomaar zonder medisch advies met het gebruik van zolpidem stoppen.

Gebruik dit geneesmiddel zo kort mogelijk. Indien je arts het toch voor langere tijd voorschrijft, (langer dan 4 weken), is in één keer stoppen gevaarlijk. Doe dit dus nooit alleen. Je kan last krijgen van **ontwenningsverschijnselen** zoals angst, slapeloosheid (die erger kan zijn dan vóór het gebruik van zolpidem), zenuwachtigheid, verwardheid en prikkelbaarheid.

Het is dus **noodzakelijk** om na een langdurige behandeling met zolpidem (langer dan 4 weken) de dosis **traag te verminderen**. Bekijk samen met je **arts of apotheker** hoe je dit het best aanpakt. Zij kunnen je helpen om een **schema op te stellen**.

Wat moet ik doen als ik een dosis ben vergeten of als ik te veel van dit geneesmiddel heb gebruikt?

Wat als ik een dosis ben vergeten?

Neem een **vergeten dosis** enkel in als je **nog acht uur ononderbroken kan slapen**. Neem de volgende dosis de avond nadien kort voor het slapengaan wanneer dit niet mogelijk is.

Neem **nooit een dubbele dosis** zolpidem om een vergeten dosis in te halen.

Wat als ik te veel van dit geneesmiddel heb gebruikt?

Neem onmiddellijk contact op met je **arts of apotheker of bel het Antigifcentrum (070 245 245)**, of ga onder begeleiding onmiddellijk naar de **eerste hulp van een ziekenhuis**. Vraag iemand om met jou mee te gaan en rijd zeker niet zelf.

Je kan volgende klachten krijgen:

- je voelt je slaperig;
- je voelt je verward;
- je kan moeilijker ademen;
- je zal diep slapen.

Mag ik een voertuig besturen? Mag ik alcohol drinken? Mag ik alles eten?

Mag ik een voertuig besturen of machines bedienen als ik dit geneesmiddel gebruik?

Het kan **gevaarlijk zijn** om een voertuig te besturen of machines te bedienen als je zolpidem gebruikt, want je kan:

- je **suf** voelen;
- je **slaperig** voelen;
- je **duizelig** voelen;
- je **verward** voelen;
- een **wazig of dubbel zicht** hebben;
- een **verminderde concentratie** hebben;
- **trager reageren**.

Ook al heb je geen last van deze bijwerkingen, toch is een voertuig besturen sterk af te raden, vooral in het begin van de behandeling.

Volgens de wet mag je niet deelnemen aan het verkeer als je in een toestand van dronkenschap bent of in een soortgelijke toestand door het gebruik van geneesmiddelen.

Mag ik alcohol drinken als ik dit geneesmiddel gebruik?

Nee, je mag geen alcohol drinken als je zolpidem gebruikt.

Alcohol kan de **effecten van zolpidem versterken,** wat ervoor kan zorgen dat je heel diep slaapt, je niet goed kan ademen of moeilijk wakker kan worden. Ook kan de combinatie met alcohol belangrijke gevolgen hebben op het **besturen van voertuigen** en het bedienen van machines. Dit kan leiden tot **gevaarlijke situaties**.

Mag ik alles eten als ik dit geneesmiddel gebruik?

Ja, je mag alles eten als je zolpidem gebruikt.

Er is **geen bekend effect** van voedsel op zolpidem.



Mag ik dit geneesmiddel gebruiken als ik zwanger ben of borstvoeding geef?

Zolpidem wordt afgeraden voor zwangere vrouwen.

Vrouwen die borstvoeding geven, mogen zolpidem gebruiken maar met grote voorzichtigheid.

Mag ik dit geneesmiddel gebruiken als ik zwanger ben?

Het gebruik van zolpidem wordt **afgeraden tijdens de zwangerschap**.

Bij een langdurig gebruik, en vooral in het derde trimester, kan de pasgeboren baby verschillende problemen hebben. Wanneer je zolpidem gebruikt **tot op het einde van de zwangerschap en kort voor de geboorte**, kunnen er **ademhalingsmoeilijkheden** en **ontwenningsverschijnselen** optreden zoals trillen, hard huilen, slecht drinken en slecht slapen. Je baby kan dan ook erg **slap** zijn (floppy infant syndroom).

Het **niet behandelen van ernstige slapeloosheid** bij een zwangere vrouw kan ook **nadelige gevolgen** hebben, zowel voor de moeder als voor het kind. **Bespreek** dit met je **arts**. Stop dus niet plots met het gebruik omwille van je zwangerschap.

Je arts kan zolpidem voorschrijven tijdens de zwangerschap, dit **zo kort mogelijk** en in een **zo laag mogelijke dosis.**

Ben je zwanger of wil je zwanger worden? **Bespreek** dan het gebruik van zolpidem met je **arts of je apotheker**.

Mag ik borstvoeding geven als ik dit geneesmiddel gebruik?

Het gebruik van zolpidem is **toegestaan tijdens een periode van borstvoeding**, maar je moet **erg voorzichtig** zijn.

Als je **kortdurend zolpidem** zou gebruiken als je borstvoeding geeft, let dan op eventuele **bijwerkingen bij het kind** zoals moeilijkheden bij het drinken en slaperigheid.

Bespreek dit met je arts of apotheker als je borstvoeding geeft en zolpidem moet gebruiken.

Waarop moet ik letten als ik nog andere geneesmiddelen gebruik?

Zolpidem kan een invloed hebben op of worden beïnvloed door andere geneesmiddelen. In dit overzicht worden enkel de **mogelijk ernstige wisselwerkingen** vermeld. Ga hierover in overleg met je arts of apotheker wanneer je dit geneesmiddel gelijktijdig gebruikt met de volgende geneesmiddelen:

- andere geneesmiddelen die het **bewustzijn verlagen**, zoals:
  - kalmeringsmiddelen;
  - slaapmiddelen;
  - angstremmers;
- sommige geneesmiddelen bij **depressie**;
- andere geneesmiddelen/producten die **slaperigheid** kunnen geven, zoals:
  - sommige geneesmiddelen bij allergie;
  - andere slaapmiddelen;
  - andere kalmeermiddelen;
  - geneesmiddelen tegen stuipen (convulsies, epilepsie);
  - alcohol;
- **morfineachtige pijnstillers**:
  - krachtige pijnstillers;
  - geneesmiddelen die helpen om van een verslaving af te komen;
  - enkele hoestmiddelen;
- bepaalde geneesmiddelen kunnen de manier waarop zolpidem door de **lever** wordt **afgebroken beïnvloeden**. Dit kan de **werkzaamheid veranderen** of het risico op **bijwerkingen verhogen**. Onder deze geneesmiddelen vallen onder andere:
  - sommige geneesmiddelen bij epilepsie;
  - sommige antibiotica;
  - sommige geneesmiddelen bij schimmelinfecties;
  - sommige geneesmiddelen bij kanker;
  - sommige geneesmiddelen bij hiv;
  - sommige geneesmiddelen bij taaislijmziekte;
  - sint-janskruid, een kruid bij depressie.

De volledige lijst van wisselwerkingen staat in de bijsluiter. De bijsluiter vind je terug in de rubriek: 'Onder welke namen is dit geneesmiddel beschikbaar in België?'. Klik vervolgens op jouw geneesmiddel in het overzicht.

Waarop moet ik letten als ik nog andere gezondheidsproblemen heb?

Gebruik zolpidem niet in de volgende situaties of overleg in dat geval eerst met je arts of apotheker:

- bepaalde aandoeningen van spierzwakte (**myasthenia gravis**);
- kortdurend stoppen met ademen tijdens het slapen (**slaapapneusyndroom**);
- acute en/of ernstige **ademhalingsproblemen;**
- ernstige **leverproblemen** (leverinsufficiëntie of levercirrose);
- als je ooit hebt **geslaapwandeld** of ander ongebruikelijk gedrag tijdens het slapen hebt vertoond (zoals autorijden, eten, een telefoongesprek voeren, seks hebben,...).

De volledige lijst met situaties waarin je voorzichtig moet zijn bij het gebruik van zolpidem, staat in de bijsluiter. De bijsluiter vind je terug in de rubriek: 'Onder welke namen is dit geneesmiddel beschikbaar in België?'. Klik vervolgens op jouw geneesmiddel in het overzicht.

Hoe bewaar ik dit geneesmiddel - Hoe? Hoelang?

Hoe bewaar ik dit geneesmiddel?

Houd dit geneesmiddel altijd **buiten het zicht en bereik van kinderen**.

Bewaar dit geneesmiddel op **kamertemperatuur** (15 – 25°C).

Bewaar het geneesmiddel altijd in de **goed afgesloten oorspronkelijke verpakking** als bescherming tegen licht en vocht.

Spoel geneesmiddelen niet door de gootsteen of het toilet en gooi ze niet in de vuilnisbak. Breng ze binnen **in je apotheek**. Klik hier voor meer informatie.

Hoelang bewaar ik dit geneesmiddel?

Gebruik dit geneesmiddel **niet meer na de uiterste houdbaarheidsdatum**. De datum is te vinden op de doos, de blisterverpakking of het etiket. Je kan het geneesmiddel gebruiken tot de laatste dag van de maand en het jaar, vermeld na “EXP”.

Noteer hier al je vragen voor je arts, apotheker of andere zorgverlener.

FarmaInfo
een initiatief van het fagg

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door FarmaInfo.be, een initiatief van het FAGG

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen?
Neem contact op met je arts of apotheker.