

BIJSLUITER

BIJSLUITER: INFORMATIE VOOR GEBRUIKERS

Dormiplant Valeriaan, filmomhulde tabletten

Werkzaam bestanddeel: Droog extract van valeriaanwortel

Lees goed de hele bijsluiter, want deze bevat belangrijke informatie voor u.

Dit geneesmiddel kunt u zonder recept krijgen. Maar gebruik Dormiplant Valeriaan wel zorgvuldig, dan bereikt u het beste resultaat.

- Bewaar deze bijsluiter. Misschien heeft u hem later weer nodig.
- Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw apotheker.
- Krijgt u last van een van de bijwerkingen die in rubriek 4 staan? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.
- Wordt uw klacht na 14 dagen niet minder, of wordt hij zelfs erger? Neem dan contact op met uw arts.

In deze bijsluiter

1. Wat is Dormiplant Valeriaan en waarvoor wordt dit middel gebruikt
2. Wanneer mag u Dormiplant Valeriaan niet gebruiken of moet u er extra voorzichtig mee zijn? 3. Hoe gebruikt u Dormiplant Valeriaan? 4. Mogelijke bijwerkingen
5. Hoe bewaart u Dormiplant Valeriaan?
6. Inhoud van de verpakking en overige informatie

1. WAT IS DORMIPLANT VALERIAAN EN WAARVOOR WORDT DIT MIDDEL GEBRUIKT

Dormiplant Valeriaan is een kruidengeneesmiddel en bevat een droog extract van valeriaanwortel. Dormiplant Valeriaan wordt gebruikt ter vermindering van lichte nerveuze spanning en slaapstoornissen.

2. WANNEER MAG U DORMIPLANT VALERIAAN NIET GEBRUIKEN OF MOET U ER EXTRA VOORZICHTIG MEE ZIJN?

Neem Dormiplant Valeriaan niet in

- Als u overgevoelig (allergisch) bent voor valeriaanwortel extract of voor één van de andere bestanddelen van Dormiplant Valeriaan.

Wanneer moet u extra voorzichtig zijn met dit middel?

Neem contact op met uw arts of apotheker voordat u dit middel gebruikt.

Dit middel bevat minder dan 1 mmol natrium (23 mg) per filmomhulde tablet, dat wil zeggen dat het in wezen 'natriumvrij' is.

Kinderen en tieners

Het gebruik van Dormiplant Valeriaan voor kinderen onder de 12 jaar wordt afgeraden.

Inname met andere geneesmiddelen

Er zijn geen interacties bekend tussen Dormiplant Valeriaan en andere geneesmiddelen.

Informeer uw arts of apotheker wanneer u andere geneesmiddelen gebruikt of kort geleden heeft gebruikt. Dit geldt ook voor geneesmiddelen die u zonder recept kunt verkrijgen.

Zwangerschap en borstvoeding

Bij gebrek aan informatie wordt het gebruik van Dormiplant Valeriaan tijdens zwangerschap en borstvoeding uit voorzorg afgeraden.

Rijvaardigheid en het gebruik van machines

Er wordt afgeraden om gedurende 2 uur na het innemen van Dormiplant Valeriaan voertuigen te besturen, machines te bedienen of te werken zonder beveiliging, omdat Dormiplant Valeriaan het reactievermogen kan verminderen. Indien u merkt dat uw reactievermogen langer beïnvloed wordt dan wordt u afgeraden om gedurende deze tijd voertuigen te besturen of machines te bedienen.

3. HOE GEBRUIKT U DORMIPLANT VALERIAAN?

Gebruik Dormiplant Valeriaan altijd volgens de aanwijzingen in deze bijsluiter. Raadpleeg bij twijfel uw arts of apotheker.

De aanbevolen dosering voor *kinderen vanaf 12 jaar, tieners en volwassenen*:

In geval van lichte nerveuze spanning	In geval van slaapstoornissen
Tot 3 maal per dag 1 filmomhulde tablet	1 filmomhulde tablet een half uur tot één uur vóór het slapen gaan. Indien nodig mag eerder op de avond één extra filmomhulde tablet ingenomen worden.

Maximale dosering

Neem niet meer dan 4 filmomhulde tabletten per dag in.

Wijze van toediening

De filmomhulde tabletten innemen zonder te kauwen en met voldoende vloeistof (bijvoorbeeld een glas water van 200 ml). Dormiplant Valeriaan kan onafhankelijk van maaltijden worden ingenomen.

Duur van de behandeling

Om een optimaal behandelingseffect te verkrijgen, wordt continu gebruik gedurende 2-4 weken aanbevolen.

Indien uw verschijnselen aanhouden of verergeren na 2 weken continu gebruik, dient u uw arts te raadplegen.

Wat u moet doen als u meer van Dormiplant Valeriaan heeft ingenomen dan u zou mogen

Neem in geval van een grote overdosis contact op met uw arts. Een overdosis van Dormiplant Valeriaan kan verschijnselen zoals vermoeidheid, buikkrampt, een gevoel van benauwdheid op de borst, licht gevoel in het hoofd, trillende handen en verwijding van de pupillen veroorzaken. Wanneer deze verschijnselen bij u optreden, dient u onmiddellijk uw arts te raadplegen.

Wat u moet doen wanneer u bent vergeten Dormiplant Valeriaan in te nemen

Neem geen dubbele dosis om een vergeten dosis in te halen.

Heeft u nog andere vragen over het gebruik van dit geneesmiddel? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

4. MOGELIJKE BIJWERKINGEN

Zoals alle geneesmiddelen kan Dormiplant Valeriaan bijwerkingen veroorzaken, hoewel niet iedereen deze bijwerkingen krijgt.

Maag- en darmklachten (zoals misselijkheid, buikkrampten) kunnen voorkomen na inname van producten op basis van valerianawortel. De frequentie hiervan is onbekend.

Het melden van bijwerkingen

Krijgt u last van bijwerkingen, neem dan contact op met uw arts of apotheker. Dit geldt ook voor mogelijke bijwerkingen die niet in deze bijsluiter staan. U kunt bijwerkingen ook rechtstreeks melden

via het Nederlands Bijwerkingen Centrum Lareb, website: www.lareb.nl. Door bijwerkingen te melden, kunt u ons helpen meer informatie te verkrijgen over de veiligheid van dit geneesmiddel.

5. HOE BEWAART U DORMIPLANT VALERIAAN

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Bewaren beneden 30°C.

Gebruik Dormiplant Valeriaan niet meer na de vervaldatum die staat vermeld op de blister en de doos. De vervaldatum verwijst naar de laatste dag van die maand.

Spoel geneesmiddelen niet door de gootsteen of de WC en gooi ze niet in de vuilnisbak. Vraag uw apotheker wat u met geneesmiddelen moet doen die niet meer nodig zijn. Ze worden dan op een verantwoorde manier vernietigd en komen niet in het milieu.

6. INHOUD VAN DE VERPAKKING EN OVERIGE INFORMATIE

Wat bevat Dormiplant Valeriaan

Het werkzame bestanddeel is extract (als droog extract) van *Valeriana officinalis* L.s.l., radix (valeriaanwortel) (3-6:1). Extractiemiddel: Ethanol 70% V/V.

1 filmomhulde tablet bevat 500 mg droog extract van valeriaanwortel.

De andere bestanddelen zijn: microkristallijne cellulose, croscarmellose natrium, hypromellose, magnesiumstearaat, methylcellulose, gemodificeerde ricinusolie, natriumsaccharine, geprecipiteerd silica, simethicon, sorbinezuur (E 200), stearinezuur, talk, vanilline, titaniumdioxide (E 171), indigokarmijn (E 132).

Hoe ziet Dormiplant Valeriaan er uit en wat is de inhoud van de verpakking

Dormiplant Valeriaan filmomhulde tabletten zijn blauw gekleurde langwerpige filmomhulde tabletten.

Dormiplant Valeriaan bestaat in verpakkingen van 20, 25, 40, 50 en 80 filmomhulde tabletten. Het is mogelijk dat niet alle genoemde verpakkingsgrootten in de handel worden gebracht.

Houder van de vergunning voor het in de handel brengen en fabrikant

Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG
Willmar-Schwabe-Str. 4
D-76227 Karlsruhe
DUITSLAND

RVG nummer

RVG 30332

Dit geneesmiddel is geregistreerd in lidstaten van de EEA onder de volgende namen:

België: Dormiplant
Duitsland: Baldrian uno 500 mg
Nederland: Dormiplant Valeriaan
Portugal: Livetan

Deze bijsluiter is voor de laatste keer goedgekeurd in juni 2019

Gedetailleerde informatie over dit geneesmiddel is beschikbaar op de website van het CBG (www.cbg-meb.nl).