



## 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 arts of apotheker.
- Wordt uw klacht na 14 dagen niet minder, of wordt hij zelfs erger? Neem dan contact op met uw arts.
- Krijgt u veel last van één van de bijwerkingen? Of krijgt u een bijwerking die niet in deze bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

#### In deze bijsluiter

1. Wat is Dormiplant Valeriaan en waarvoor wordt het gebruikt
2. Wat u moet weten voordat u Dormiplant Valeriaan inneemt

3. Hoe wordt Dormiplant Valeriaan ingenomen
4. Mogelijke bijwerkingen
5. Hoe bewaart u Dormiplant Valeriaan
6. Aanvullende informatie

#### 1. WAT IS DORMIPLANT VALERIAAN EN WAARVOOR WORDT HET 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. WAT U MOET WETEN VOORDAT U DORMIPLANT VALERIAAN INNEEMT

Neem Dormiplant Valeriaan niet in  
- als u overgevoelig (allergisch) bent voor valeriaanwortel extract of voor één van de andere bestanddelen van Dormiplant Valeriaan.

#### Kinderen en tieners

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

#### Inname met andere geneesmiddelen

Dormiplant Valeriaan kan het

effect van synthetische sedativa versterken. Wanneer u synthetische sedativa gebruikt neem dan eerst contact op met uw arts voordat u begint met Dormiplant Valeriaan. 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 WORDT DORMIPLANT VALERIAAN INGENOMEN

Gebruik Dormiplant Valeriaan

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

#### De gebruikelijke dosering is:

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 behandelings-effect 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, buikkrimp, 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, buikkrampen) kunnen voorkomen na inname van producten op basis van valeriaanwortel. De frequentie hiervan is onbekend.

Wanneer één van de bijwerkingen ernstig wordt of als er bij u een bijwerking optreedt die niet in deze bijsluiter is vermeld, raadpleeg dan uw arts of apotheker.

#### **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 ze niet in het milieu.

#### **6. AANVULLENDE 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 siliciumdioxide, simethicon, sorbinezuur, 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 Mono 500 mg  
Finland: Dormiplant  
Frankrijk: Dormiplant 500 mg  
Duitsland: Baldrian uno 500 mg  
Nederland: Dormiplant Valeriaan  
Portugal: Livetan  
Zweden: Dormiplant 500 mg

##### **Deze bijsluiter is voor de laatste keer goedgekeurd in 01/2013**

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

