

### 3 Ervaringsverhalen over het gebruik van melatonine bij slaapproblemen

Mijn slaapproblemen bestaan eigenlijk uit 2 dingen; Het niet in slaap kunnen komen doordat de gedachten stroom in mijn hoofd niet stopt (soms ook doordat de Concerta nog te lang doorwerkt, die probeer ik dus ook 's morgens zo vroeg mogelijk te nemen) en het 's nachts wakker worden en meteen een hoofd vol gedachten hebben.

Ik slik nu sinds ongeveer 2 jaar melatonine. Ik ben begonnen met 1 tabletje van 1 mg. Dit werkte de eerste maanden perfect. Daarna werkte het minder en kon ik slechter in slaap komen. Ik mocht vanaf toen 2 tabletjes van 1 mg slikken. Tot op heden werkt dit prima. Ik neem het in en ga dan tandenpoetsen en omkleden. Vervolgens lees ik nog tot ik voel dat de melatonine z'n werk begint te doen en mijn ogen bijna dichtvallen. Ik word vaak nog enkele keren wakker 's nachts, maar val dan vaak weer meteen in slaap. Ik heb ook melatonine tabletjes van 0,1 mg van Sleepz geprobeerd (ik nam er dan 10), die hielpen eigenlijk niet echt. Ik bleef moeite houden om in slaap te komen. Ook heb ik plantaardige tabletjes geprobeerd van Bional en A.Vogel. Die hielpen mij niet. Ik bleef slecht slapen en veel wakker worden. Dus ik heb het meeste baat bij de melatonine tabletjes van 1 mg die door de apotheek zelf gemaakt worden. Ik heb een tijdje andere geslikt vanwege gedoe met de verzekering, maar die tabletjes hadden andere hulpstoffen waar ik niet goed tegen kan.

Ik heb altijd al problemen met slapen gehad. Aangezien meerdere mensen mij melatonine aanraadden, heb ik dit een maandje geprobeerd. In deze maand bemerkte ik geen enkel effect van de melatonine. Dezelfde slaapproblemen bleven bestaan, daarnaast raakte ik ook niet slaperig van de melatonine. Het hielp niet met het sneller in slaap vallen en het verbeterde ook mijn slaapritme niet. Ondanks dat ik ze netjes 2 uur voor het slapen in nam en dan ook braaf in bed ging liggen. Mijn psycholoog heeft mij ondersteunt en geïnformeerd over het nemen van melatonine, dus ga ik ervanuit dat ik het middel zo goed mogelijk gebruikt hebt. Ik heb het een maand volgehouden zodat ik het de tijd gaf om te werken. In deze maand heb ik geen enkele reactie bemerkt op de melatonine. Helaas werkte de melatonine bij mij niet en ben ik dan ook gestopt met het gebruik maken hiervan.

Ik ben een vrouw van 49 jr. In 2004 is bij mij de diagnose ADD gesteld.

Hiervoor slik ik Ritalin 4keer per dag 10 mg. Echter met het slapen was het kommer en kwel. Ben toen begonnen met het gebruiken van Melatonine. Al snel kwam ik erachter dat dit niet hielp. Werd na 4uur slapen iedere keer wakker.

Ben toen overgestapt naar het merk Sleepzz, die hebben tabletjes die de hele nacht een gereguleerde afgifte hebben. hierbij heb ik dus wel een goed resultaat.

het gaat hierbij om continue release van het merk Sleepzz. Deze koop ik bij de drogist. 500 st voor 12.99, daar de melatonine via de huisarts mij veel te duur is. voor 30 tabletten betaal ik dan 36 euro. en het heeft geen gereguleerde afgifte!

Ik ben wel van mening dat hier wat mee gedaan moet worden. Want de prijzen via de huisarts zijn veel te hoog. En als je zoals ik een uitkering hebt is dit niet te betalen.

Nu ik in de avond een uur voor het slapen gaan 10 tabletten continue release inneem .slaap ik gemiddeld 7uur aan 1 stuk door. En nu ik ook nog een burn-out heb is dit voor mij wel noodzakelijk. Daar ik anders overdag slecht functioneer. ik gebruik het inmiddels 4jr. met goede resultaten. want slaapmiddelen wil ik dus absoluut niet. want daar raak je wel verslaafd aan. en Melatonine dus niet, omdat het een lichaamseigen stof is, die vaak door Add en adhd niet voldoende in de hersenen wordt aangemaakt.