! i say: FEEL RELIEVED

DANSK

i say: OPPUSTET & IBS SYMPTOM

Læs indlægssedlen grundigt, inden du bruger produktet. Gem indlægssedlen til fremtidig brug. Kontakt din læge eller dit apotek, hvis du har spørgsmål.

HVAD ANVENDES KAPSLERNE TIL?

- Behandler luftrelaterede symptomer ifm. Irritabel Tyktarm (IBS) såsom ubehag eller smerter forårsaget af tryk og oppustethed.
- Lindrer hurtigt smerter forårsaget af oppustethed. Kapslerne giver hurtig lindring ved at fusionere små luftbobler i mavetarmkanalen til større luftbobler, som bevirker at indespærret luft kan forlade kroppen nemmere og mere naturligt.

HVAD DU SKAL VIDE FØR DU ANVENDER i say: OPPUSTET & IBS SYMPTOM

Tag ikke produktet hvis:

- Du er allergisk overfor ingredienserne.
- Du er i medicinsk behandling for en stofskiftesygdom med f.eks. Levothyroxine.
- Emballagen er beskadiget.

Konsulter egen læge, hvis:

- Symptomerne ikke forsvinder efter 5 dage eller forværres.
- Hvis der opstår ubehag som kvalme eller forstoppelse efter anvendelse af kapslerne.

HVEM KAN ANVENDE KAPSLERNE?

- Kapslerne kan bruges af voksne og børn fra 6 år (under opsyn). Kan anvendes af vegetarer og veganere.
- Simeticon virker kun i tarmen og kan bruges af diabetikere, gravide og ammende, som dog anbefales at konsultere egen læge inden brug.

HVORDAN ANVENDES i say: OPPUSTET & IBS SYMPTOM?

Dosering:

Tag kapslerne med et glas vand under/efter et måltid eller før sengetid. Overskrid ikke den anbefalede maksimale daglige dosis.

Alder	Dosis	Maksimal dosis pr. dag
Børn 6 til 14 år	1 kapsel	3 kapsler
Voksne og børn over 14 år	2-3 kapsler	9 kapsler

Hvis du er usikker på årsagen til dine symptomer eller har brug for behandling i længere tid, skal du kontakte din læge eller apoteket.

Hvis du tager flere kapsler end anbefalet:

- Konsulter din læge eller apoteket.
- Hvis du glemmer at tage en dosis, så tag en eller flere kapsler efter dit næste måltid. Du skal du ikke tage dobbelt dosis.

HVAD ER INGREDIENSERNE?

125mg Simeticon, Pebermynteolie. Vegetabilsk soft-gel kapsel: Carrageenan, majsstivelse, glycerin, vand.

HVORDAN SKAL KAPSLERNE OPBEVARES?

- Kapslerne bør opbevares i den originale pakning. Opbevares ved stuetemperatur (15-25°C).
- Anvend ikke kapslerne efter udløbsdatoen, som står på blisterkortet og på pakningen.
- Opbevares utilgængeligt for børn.

HVAD INDEHOLDER PAKNINGEN?

- 30 kapsler
- Indlægsseddel

FAKTA OM OPPUSTETHED

At være oppustet defineres som enhver unormal hævelse i maveregionen forårsaget af indesluttet luft. Nogle fødevarer er kendt for at forårsage oppustethed, det gælder bl.a. bønner, broccoli, blomkål, kål, rosenkål, løg og hvidløg. De personer, der har en højere risiko for at blive oppustet er oftest dem, der følger en vegetarisk diæt, har usunde spisevaner (spiser for hurtigt, indtager madvarer med højt fedtindhold eller som ikke spiser nok fiberrige fødevarer); har Irritabel Tyktarm (IBS) eller uspecifik diarré.

TIPS FRA i say:

- Spis langsomt og tyg maden godt, brug tid på at nyde måltidet og spis ikke for meget.
- Sørg for at få masser af hvile og motion.
- Gå en tur efter måltidet, det fremmer fordøjelsen.
- Hvis du lider af stress, så prøv at berolige dig selv med vejrtrækningsteknikker og afspændingsøvelser.
- Husk, at en tom tarm kan forårsage luftdannelse, så prøv at spise regelmæssigt og undgå at springe måltider over.
- Få eventuelt hjælp fra en professionel til at afgøre hvilke fødevarer der medfører, at du danner mere luft. Ved at skære ned på disse fødevarer, kan luftgener minimeres.

Brugeren og/eller patienten skal til producenten rapportere enhver alvorlig eller formodet alvorlig hændelse, der er opstået i forbindelse med anvendelsen af produktet.

SVENSKA

i say: UPPBLÅSTHET & IBS-SYMTOM

Läs bipacksedlen noggrant innan du använder produkten. Spara bipacksedlen eftersom du kan behöva läsa den igen. Kontakta din läkare eller apotekspersonal om du har några frågor.

VAD ANVÄNDS KAPSLARNA FÖR?

- Kapslarna används för att behandla uppblåsthet, obehag av gaser och besvär av gaser vid IBS.
- Hjälper till att lindra smärtan vid uppblåsthet.
- Lindrar snabbt smärta orsaked av uppblåsthet. Kapslarna ger snabb lindring genom att smälta ihop små gasbubblor som orsakar smärta och svullnad till större, vilket gör att gasen lättare kan passera genom din kropp.

VAD DU BEHÖVER VETA INNAN DU ANVÄNDER i say: UPPBLÅSTHET & IBS-SYMTOM

Använd inte:

- Om du är allergisk mot ingredienserna i kapslarna.
- Om du är i medicinsk behandling för en sköldkörteltillstånd med t.ex. Levotyroxin;
- Om förpackningen är skadad

Kontakta din läkare om:

- Symtomen förbättras inte inom 5 dagar efter behandling eller förvärras
- Du upplever något obehagliga effekter, såsom illamående eller förstoppning, efter att ha tagit kapslarna.

VEM KAN ANVÄNDA KAPSLARNA?

- Kapslarna kan användas av vuxna och barn från 6 år (under uppsikt). Kan användas av vegetarianer och veganer.
- Simetikon fungerar bara lokalt i din tarm. Även om det anses säkert att ta, rådfråga din allmänläkare eller apotekspersonal före användning om du är diabetiker, gravid eller ammar.

HUR MAN TAR i say: UPPBLÅSTHET & IBS-SYMTOM?

Dosering:

Ta kapseln med ett glas vatten, under/efter en huvudmåltid. Överskrid inte den maximala dosen per dag.

Ålder	Dosering	Högst antal kapslar per dag
Barn 6-14 år	1 kapsel	3 kapslar
Vuxna och barn över 14 år	2-3 kapslar	9 kapslar

Om du har använt länge eller om du är osäker på hur dina symtom fortskrider, kontakta din läkare eller apotekspersonal.

Om du tar fler kapslar än rekommenderad:

- Kontakta din läkare eller apotekspersonal.
- Om du glömmer att ta en dos: Ta en eller flera kapslar efter nästa huvudmåltid. Ta inte dubbel dos.

INNEHÅLL

125 mg Simetikon, Pepparmintsolja. Vegeterisk mjukgelkapsel: Karragenan, Majsstärkelse, Glycerin, vatten.

HUR KAPSLARNA SKA FÖRVARAS?

- Förvara blistret i originalförpackningen i rumstemperatur (15-25°C).
- Använd inte kapslarna efter utgångsdatumet som står på blisterförpackningen och ytterkartongen.
- Förvaras utom syn- och räckhåll för barn.

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL?

- 30 kapslar
- Bipacksedel

INFORMATION

Uppblåsthet är en allmän onormal känsla av uppsvälldhet eller en ökning av bukdiametern orskad av instängd luft. Uppblåsthet är vanligt förekommande, och drabbar många människor. Vissa livsmedel är kända för att orsaka uppblåsthet, vanliga sådana är bönor, broccoli, blomkål, vitkål, groddar, lök och vitlök. Personer som har högre risk att drabbas, är personer som äter vegetarisk kost, personer som har ohälsosamma matvanor (äter för snabbt, äter för fettrik mat, äter inte tillräckligt med fiberrik kost), har IBS (Irritable bowel syndrome) eller diarré av okänd orsak.

i say: TIPS OCH RÅD

- Ät långsamt och tugga väl, ta dig tid för att njuta av måltiden, ät inte för mycket.
- Se till att du får tillräckligt med vila och motion.
- För att underlätta matsmältningen ta en promenad efter måltiden.
- Om du lider av stress, försök att varva ner med hjälp av andningsteknik och avslappningsövningar.
- Tänk på att när tarmen är tom kan gas bildas, så försök att äta regelbundet och hoppa inte över måltider.
- Ta reda på, med hjälp av sjukvådspersonal, vilka livsmedel som ger dig extra mycket gasbesvär. Genom att långsamt dra ned på dessa livsmedel, kanske obehagen av gas kan förhindras.

Användaren och/eller patienten ska rapportera till tillverkaren varje allvarliga tillbud eller misstänkt allvarliga tillbud som har inträffat i samband med användningen av produkten.

Producent • Valmistaja • Tillverkare: Medical Brands Developments B.V., Piet Heinkade 199, 1019 HC Amsterdam, Holland • Alankomaat • Nederländerna
Distributør i Danmark • Distributör i Sverige: Pharmaforce ApS, Tlf. +45 70272747 • Markkinoija Suomessa: Sabora Pharma Oy, PL 20, 03601 Karkkila • Marknadsförare i Finland: Sabora Pharma Oy, PB 20, 03601 Högfors • Distributør/Distributör i Ísland: Alvogen ehf, Smaratorgi 3, 201 Kopavogur www.alvogen.is

30BL.IS.NOR.I.02 CE 0477 Medicinsk udstyr til selvbehandling
Medicinteknisk produkt
Lääkinnällinen laite

M08509.indd 1 22-08-22 11:14

! i say: BE GOOD TO YOUR BODY

SUOMI

i say: TURVOTUS & IBS -OIREET

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä nämä käyttöohjeet, koska saatat joutua lukemaan ne uudelleen. Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä lääkäriisi tai apteekkiin.

MIHIN KAPSELIT ON TARKOITETTU?

Simetikonikapseleita käytetään

- Turvotuksen hoitoon, ilmavaivojen aiheuttamaan epämukavuuden tunteeseen ja ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS) johtuvaan lisääntyneeseen suolistokaasun muodostumiseen.
- Lievittämään turvotuksesta aiheutuvaa kipua.
- Kapselit tarjoavat nopeaa helpotusta sulauttamalla pienet, kipua ja turvotusta aiheuttavat kaasukuplat suuremmiksi, jolloin suolistokaasu pääsee kulkemaan kehosi läpi helpommin.

MITÄ SINUN ON TIEDETTÄVÄ, ENNEN KUIN KÄYTÄT SIMETIKONI-KAPSELEITA

Älä käytä:

- Jos olet allerginen tai yliherkkä ainesosille
- Jos kilpirauhasen sairautta hoidetaan lääkkeillä, kuten levotyroksiinilla;
- Jos pakkaus on vahingoittunut

Ota yhteys lääkäriin, jos:

- Turvotusoireet eivät parane 5 päivän kuluessa hoidosta tai pahenevat.
- Sinulla esiintyy epämiellyttäviä vaikutuksia, kuten pahoinvointia tai ummetusta, kapseleiden ottamisen jälkeen.

KUKA VOI KÄYTTÄÄ SIMETIKONI KAPSELEITA?

- Aikuisille ja yli kuusivuotiaille lapsille (aikuisen valvonnassa). Sopii kasvissyöjille.
- Simetikoni toimii vain paikallisesti suolistossasi. Vaikka sen ottamista pidetään turvallisena, keskustele lääkärin tai apteekin henkilökunnan kanssa ennen käyttöä, jos olet diabeetikko, raskaana tai imetät.

MITEN KÄYTÄT SIMETIKONI KAPSELEITA?

Tavallinen annostus:

Ota kapseli vesilasillisen kanssa aterian aikana tai sen jälkeen. Älä ylitä enimmäisannosta päivässä.

Ikä	Annostus	Enimmäisannostus per päivä
Lapset 6 - 14 vuotta	1 kapseli	3 kapselia
Aikuiset ja yli 14vuotiaat lapset	2-3 kapselia	9 kapselia

Pitkäaikaisessa käytössä tai jos olet epävarma oireidesi etenemisestä, ota yhteyttä lääkäriin tai apteekkiin.

Jos otat enemmän kapseleita kuin sinun pitäisi:

- Ota yhteyttä lääkäriin tai apteekkiin.

Jos unohdat ottaa annoksen:

- Ota kapseli(t) seuraavan aterian jälkeen. Älä ota kaksinkertaista annosta.

AINESOSAT

125 mg simetikonia, piparminttuöljyä. Kasvisperäinen pehmeä geelikapseli: karrageeni, maissitärkkelys, glyseriini, vesi

MITEN KAPSELIT SÄILYTETÄÄN?

- Säilytä läpipainopakkaus alkuperäisessä pakkauksessa huoneenlämmössä (15-25 °C).
- Älä käytä kapseleita läpipainopakkaukseen ja ulkopakkaukseen merkityn viimeisen käyttöpäivämäärän jälkeen.
- Ei lasten ulottuville eikä näkyville.

MITÄ PAKKAUS SISÄLTÄÄ?

- 30 kapselia
- Käyttöohjeen

TIETOA TURVOTUKSESTA

Turvotus voi olla mitä tahansa epänormaalia turpoamisen tunnetta tai vatsan seudun laajenemista, jonka aiheuttaa liiallinen kaasun muodostuminen suolistoon. Turvotus on yleinen vaiva monilla ihmisillä. Jotkut ruoka-aineet aiheuttavat turvotusta, tyypillisiä suolistokaasujen aiheuttajia ovat pavut, parsakaali, kukkakaali, kaali, ruusukaali, sipulit ja valkosipuli. Turvotusta voivat myös aiheuttaa kasvisruokavalio, epäterveelliset ruokailutottumukset (liian nopea syöminen, rasvainen ruoka tai jos ruokavaliossa ei ole tarpeeksi kuitupitoisia ruokia), ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS) ja epäspesifinen ripuli.

i say: VINKKEJÄ

- Syö hitaasti ja pureskele ruoka hyvin, ota aikaa jotta voit nauttia ateriasta.
- Lepää ja kuntoile tarpeeksi.
- Edistääksesi ruuansulatusta, mene kävelylle aterian jälkeen.
- Jos kärsit stressistä, kokeile erilaisia hengitys- ja rentoutumistekniikoita.
- Muista, että tyhjä suolisto voi aiheuttaa kaasun muodostumista, joten yritä syödä säännöllisesti, äläkä jätä aterioita väliin.
- Pyydä tarvittaessa ammattilaisen apua määrittämään, mitkä ruoat aiheuttavat ilmavaivoja. Vähentämällä näitä elintarvikkeita, kaasunmuodostamista voidaan minimoida.

Kaikista tuotteen käyttöön liittyvistä (vakavista) haittavaikutuksista tulee ilmoittaa tuotteen valmistajalle.

30BL.IS.NOR.I.02 CE 0477 Medicinsk udstyr til selvbehandling
Medicinteknisk produkt
Lääkinnällinen laite

i say: BE GOOD TO YOUR BODY

Drs Pieternella A.M. Bouter

Revideret: Juli 2022
Senast reviderad: Juli 2022
Seloste tarkistettu: Heinäkuu 2022

CE 0477

DANSK

MD • Medicinsk udstyr.

UDI • Unik produktidentifikation.

	Materiale	Forkortelse	Affaldshåndtering	
Blisterkort	Komposit (PVC, ALU)	C/PVC 3	Plastik	Bortskaffes iht. lokale retningslinjer.
Æske	Pap (ikke bølge-pap)	PAP21	Pap	
Indlægsseddel	Papir	PAP22	Papir	
Kapsler: Returner venligst ubrugte eller udløbne kapsler til apoteket				

CE-mærke er et firecifret identifikationsnummer tilhørende det bemyndigede organ, der er involveret i vurdering af overensstemmelsesproceduren. CE-mærkningen er producentens erklæring om, at produktet opfylder kravene i det gældende EU regulativ.

SVENSKA

MD • Medicinteknisk produkt.

UDI • Unik enhetsidentifierare.

	Material	Förkortning	Återvinningsinstruktioner	
Blisterkort	Sammansatt (PVC, ALU)	C/PVC 3	Plast samling	Kontrollera dina lokala kommunala riktlinjer
Ytterförpackning	Icke wellpapp	PAP21	Kartong-samling	
Bipacksedel	Papper	PAP22	Pappers-insamling	
Kapslar: Oanvända eller utgångna kapslar vänligen returnera till apoteket				

CE-märkning är ett fyrsiffrigt identifieringsnummer för det anmälda organ som deltar i bedömningen av överensstämmelse förfaranden. CE-märkningen är tillverkarens deklaration om att produkten uppfyller kraven i tillämpligt EU-reglering.

SUOMI

MD • Lääkinnällinen laite.

UDI • Yksilöllinen laitetunniste.

	Materiaali	Lyhenne	Kierrätysohjeet	
Läpipainopak-kaus	Komposiitti (PVC, ALU)	C/PVC 3	sekajäte	Tarkista paikalliset kuntasi ohjeet
Ulkopakkaus	Pahvi (ei aaltopahvia)	PAP21	pahvin-keräys	
Pakkausseloste	Paperi	PAP22	paperin-keräys	
Kapselit: Käyttämättömät tai vanhentuneet kapselit palautetaan apteekkiin				

CE-merkintä on vaatimustenmukaisuuden arviointiin osallistuvan ilmoitetun laitoksen neli-numeroinen tunnistenumero. CE-merkintä on valmistajan vakuutus siitä, että tuote täyttää sovellettavan EU-direktiivin vaatimukset.

Producent • Valmistaja • Tillverkare: Medical Brands Developments B.V., Piet Heinkade 199, 1019 HC Amsterdam, Holland • Alankomaat • Nederländerna
Distributør i Danmark • Distributör i Sverige: Pharmaforce ApS, Tlf. +45 70272747 • Markkinoija Suomessa: Sabora Pharma Oy, PL 20, 03601 Karkkila • Marknadsförare i Finland: Sabora Pharma Oy, PB 20, 03601 Högfors • Distributør/Distributör i Ísland: Alvogen ehf, Smaratorgi 3, 201 Kopavogur www.alvogen.is

M08509.indd 2 22-08-22 11:14