

# ! i say: FEEL RELIEVED

## DANSK

### i say: OPPUSTET

i say: kapslerne til oppustethed er godkendt i EU som Medicinsk udstyr til selvbehandling. Produktet er baseret på den aktive ingrediens Simecton til behandling og forebyggelse af symptomer der skyldes luft i fordøjelseskanalen. Der kan være mange årsager til at føle sig oppustet, en af dem er ophobning af luft i fordøjelseskanalen. i say: Oppustet giver hurtig lindring af oppustethed og luftrelaterede symptomer ifm. Irritabel Tyktarm (IBS). i say: kapslerne sikrer, at indesluttet luft i fordøjelseskanalen hurtigt forsvinder

#### HVAD ANVENDES KAPSLERNE TIL:

- Behandle og forebygge oppustethed og luftrelaterede symptomer ifm. Irritabel Tyktarm (IBS).
- Lindrer smerter forårsaget af oppustethed.

#### HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ OPPUSTETHED?

Symptomerne opstår oftest efter et måltid, med en følelse af at være udspilet eller som et øget tryk henover maven og/eller tarmene, dette kan være smertefuldt. Desuden oplever mange luftafgang fra tarmen (prutter) samt ræben.

#### HVORDAN VIRKER I SAY: OPPUSTET?

**Trin 1.** Luft ophobes og indesluttet i fordøjelseskanalen, hvilket forårsager oppustethed og smerte.



**Trin 2a.** Tag kapslerne med et glas vand. Kapslerne virker hurtigt og indeholder en effektiv dosis på 125mg Simecton. Kapslerne virker så snart de er i maven.



**Trin 2b.** Simecton virker ved at nedsætte overfladespændingen på luftbobler i mavetarmkanalen hvilket bevirker, at boblerne fusionerer til en større boble.



**Trin 3.** Større luftbobler passerer nemmere og mere naturligt igennem tarmsystemet via kontrolleret ræben og afgivelse af luft fra tarmen.

#### HVEM KAN ANVENDE KAPSLERNE?

Voksne og børn over 6 år samt diabetikere. Så vidt vides kan gravide og ammende anvende i say: Oppustet, men det anbefales at konsultere egen læge inden brug.

#### HVORDAN ANVENDES I SAY: OPPUSTET TIL BEHANDLING OG FOREBYGGELSE?

Tag kapslerne med et glas vand under/efter et måltid eller før sengetid. i say: oppustet kan tages 3 gange om dagen, hvis du glemmer at tage en kapsel, skal du ikke tage dobbelt dosis.

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

#### HVAD ER INGREDIENSERNE?

125mg Simecton og 1mg Pebermynteolie. Kapslerne er lavet af animalsk gelatine (ko). Kapslerne er ikke testet på dyr.

#### ADVARSLER

- Kun til oral anvendelse.
- Tyg eller knæk ikke kapslerne før indtagelse.
- Konsulter egen læge hvis symptomerne ikke forsvinder eller hvis der opstår ubehag under eller efter anvendelse af kapslerne.
- Der er ingen kendte bivirkninger, hvis kapslerne anvendes som foreskrevet.
- Der er ingen kendte interaktioner af i say: Oppustet, ift. andre produkter for oppustethed eller anden medicin, hvis produktet anvendes som foreskrevet.
- Anvend ikke kapslerne, hvis du er allergisk over for indholdsstofferne. Se ingredienserne under "Hvad er ingredienserne".

#### HVAD DU SKAL HUSKE!

Drik rigeligt med vand, når du tager i say: Oppustet.

#### HVORDAN SKAL KAPSLERNE OPBEVARES?

- Kapslerne bør opbevares i den originale pakning. Opbevares mørkt og tørt 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. Mange mennesker oplever ofte at være oppustet.

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 diarre. Op til 40% af alle kvinder oplever at blive oppustet før og under menstruation.

#### 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.

## SVENSKA

### i say: UPPLÄSTHET OCH IBS-SYMTOM

i say: kapslarne mot Upplästhet & IBS - Symtom är en medicinsk-teknisk produkt för egenvård, som innehåller simetikon för behandling och förebyggande av symptom orsakade av för mycket gaser i mage och tarm. Uppläst mage kan ha flera olika orsaker. En orsak är ansamling av gaser i mage och tarm. i say: Upplästhet & IBS - symtom mot uppläst mage ger snabb lindring mot uppsväldhet och problem med gaser vid IBS (Irritable Bowel Syndrome). Kapslarna gör att den instängda gasen i magtarmkanalen snabbt försvinner.

#### VAN ANVÄNDS KAPSLARNA FÖR?

- För att behandla och förebygga upplästhet, obehag av gaser och besvär av gaser vid IBS.
- Hjälper till att lindra smärtan vid upplästhet.

#### SYMPTOMEN VID UPPLÄSTHET

Symtomen uppstår vanligtvis efter intag av en måltid. Det känns som du har för stort tryck i din mage och buk. Detta kan vara smärtsamt. Utöver detta kan du lida av gasbildning (flatulens) och/eller rapningar.

#### HUR KAPSLAR VERKAR?

**Steg 1.** Gas ansamlas och stängs in i mag-tarmkanalen vilket leder till upplästhet och smärta i buken.



**Steg 2a.** Tag 1-2 kapslar med ett glas vatten. Kapslarna verkar snabbt, dosen 125mg simetikon börjar verka så snart kapslarna nått magen.



**Steg 2b.** Simetikon bildar en film med låg ytspänning runt de små gasbubblorna vilket gör att de slås ihop till större gasbubblor.



**Steg 3.** Som ett resultat av det kan de större gasbubblorna lättare passera på naturligt väg genom kontrollerade rapningar och gasavgång (flatulens).

#### KAPSLARNA KAN ANVÄNDAS AV?

Vuxna, barn över 6 år och diabetiker. i say: Upplästhet & IBS - symtom kan användas under graviditet och amning. Det rekommenderas emellertid att läkare rådfrågas innan användning.

#### BRUKSANVISNING?

Ta kapslarna med ett glas vatten under/efter måltid eller innan du går och lägger dig. Kapslarna kan tas 3 gånger dagligen, om du glömmar att ta en dos ta inte dubbel dos för att kompensera för glömd dos.

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

#### INNEHÅLL

125mg simetikon och 1mg pepparmyntolja. Kapslarna är tillverkade av animaliskt gelatin (ko). Kapslarna är inte testade på djur.

#### VARNINGAR OCH FÖRSIKTIGHET

- Kapslarna ska intas via munnen.
- Tugga inte och ta inte sönder kapseln innan den sväljs.
- Rådgrö med läkare eller apotekspersonal om symtomen kvarstår eller om du upplever något ovanligt eller obehagligt under eller efter intag.
- Inga kända biverkningar när kapslarna tas enligt bruksanvisningen.
- Inga kända interaktioner med andra produkter mot upplästhet eller läkemedel när kapslarna tas enligt bruksanvisningen.
- Ta inte kapslarna om du är allergisk mot simetikon eller något annat innehållsämne i kapslarna, anges i avsnittet "Innehåll".

Producent • Valmistaja • Tillverkare: i say B.V., Piet Heinkede 199, 1019 HC Amsterdam, Holland • Alankomaat • Nederlanderna  
Distributör i Danmark • Distributör i Sverige: Pharmaforce ApS, Tlf. +45 70272747 • Markkinoinja Suomessa: Sabora Pharma Oy, PL 20, 03601 Karkkila • Marknadsförare i Finland: Sabora Pharma Oy, PB 20, 03601 Högfors

CE 0481 Medicinsk udstyr til selvbehandling • Medicinteknisk produkt • Terveystuonon laite



# ! i say: BE GOOD TO YOUR BODY

## KOM IHÄG!

Drick mycket vatten när du tar i say: Uppblåsthet & IBS - symtom.

## HUR KAPSLARNA SKA FÖRVARAS?

- Förvara alltid kapslarna i originalförpackningen i rumstemperatur (15-25°C). Ljuskänsliga och fukt känsliga.
- Används före utgångsdatum som anges på blister och ytterkartong.
- Förvars utom syn- och räckhåll för barn.

## FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL?

- 30 kapslar
- Bruksanvisning

## INFORMATION

Uppblåsthet är en allmän onormal känsla av uppsvälldhet eller en ökning av bukdiametern orsakad 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. Hos upp till 40% av kvinnorna blir symtomen av uppblåsthet värre före och under menstruation.

## 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 sjukvårdspersonal, vilka livsmedel som ger dig extra mycket gasbesvär. Genom att långsamt dra ned på dessa livsmedel, kanske obehagen av gas kan förhindras.

## SUOMI

## i say: TURVOTUS & IBS -OIREET

i say: TURVOTUS & IBS-OIREET on itsehoitoon tarkoitettu terveydenhuollon laite, jonka sisältämä simetikoni hoitaa ja ennaltaehkäisee ruuansulatuskannassa muodostuvaa liiallista kaasua ja turvotusta. Turvotuksen tunteeseen voi olla monia syitä. Yksi niistä on lisääntyneet ilmavaivat. i say: TURVOTUS & IBS-OIREET tarjoaa nopean avun ärtyvän suolen oireyhtymän (IBS) aiheuttamaan turvotukseen ja ilmavaivoihin. Kapselit varmistavat, että ruuansulatuskanavaan jäänyt ilma poistuu nopeasti.

## MIHIN KAPSELIT OVAT TARKOITETTU?

- Turvotuksen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn, ilmavaivojen aiheuttamaan epämukavuuden tunteeseen ja ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS) johtuvaan lisääntyneeseen kaasun muodostumiseen.
- Lievittämään turvotuksesta aiheutuvaa kipua.

## TURVOTUKSEN OIREET

Usein oireet ilmenevät ruokailun jälkeen. Vatsan ja suoliston alueella voi olla paineen tunnetta. Tämä voi tuntua kivuaalta. Lisäksi voit kärsiä ilmavaivoista ja/ tai röyhtäilystä.

## MITEN KAPSELIT TOIMIVAT?

**Vaihe 1.** Kaasua kerääntyy ja jää ruuansulatuskanavaan, joka aiheuttaa turvotusta ja vatsakipua.



**Vaihe 2a.** Ota 1-2 kapselia veden kanssa. Nopeasti vaikuttavat kapselit sisältävät 125mg annoksen simetikonia ja vaikutus alkaa, kun kapseli on vatsassa.



**Vaihe 2b.** Simetikoni muodostaa kalvon, joka heikentää pienten kaasukuplien pintajännitystä ja estää niiden muodostumisen suuremmiksi kaasukupliiksi.



**Vaihe 3.** Tämän seurauksena suuremmat kaasukuplat kulkeutuvat luonnollisesti pois elimistöstä.

## KENELLE KAPSELIT SOPIVAT?

Aikuisille, yli kuusivuotiaalle lapsille ja diabeetikoille. Nykytiedon mukaan i say: TURVOTUS & IBS-OIREET kapselita voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. On kuitenkin suositeltavaa, että keskustelet lääkärisi kanssa ennen tuotteen käyttöä.

## KÄYTTÖOHJEET?

Ota kapseli veden kanssa aterian yhteydessä tai ennen nukkumaan menoa. Kapselit voidaan ottaa kolmesti päivässä, jos kuitenkin unohdat ottaa annoksen, älä ota tupla-annosta.

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

## AINESOSAT

125mg simetikonia, 1mg piparminttuöljyä. Kapselit on valmistettu eläinperäisestä gelatiinista. Kapseleita ei ole testattu eläimillä.

## VAROITUKSET

- Ainoastaan suun kautta.
- Älä pureskele tai riko kapselia ennen nielemistä.
- Keskustelee lääkärin tai apteekin henkilökunnan kanssa, jos oireet jatkuvat tai jos huomaat jotain epätavallista tai epämiellyttäviä oireita käytön aikana tai sen jälkeen.
- Ei tiedossa olevia sivuvaikutuksia, kun tuotetta käytetään käyttöohjeen mukaisesti.
- Ei tiedetä olevan yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa, jos käytetään käyttöohjeiden mukaisesti.
- Älä käytä kapseleita, jos olet allerginen tai yliherkkä yhdelle tai useammalle niiden ainesosalle. Löydät listan ainesosista tästä ohjeesta "Ainesosat".

## HYVÄ MUISTAA

Nauti kapselit runsaan veden kanssa.

## MITEN KAPSELEITA SÄILYTETÄÄN?

- Säilytä kapselit alkuperäisessä pakkauksessaan huoneenlämmössä (15-25°C). Säilytä kuivassa ja valolta suojattuna.
- Älä käytä kapseleita läpipainopakauksessa ja ulkopakkauksessa mainitun viimeisen käyttöpäivän jälkeen.
- Ei lasten ulottuville.

## 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. Jopa 40%:lla naisista turvotus pahenee ennen kuukautisia tai kuukautisten aikana.

## i say: VINKKEJÄ

- Syö hitaasti ja pureskele ruoka hyvin, ota aikaa jotta voit nauttia ateriasi, älä syö liian paljon.
- Lepää ja kuntoile tarpeeksi.
- Edistääksesi ruuansulatusta, mene kävelyllä 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.
- Määrittele ammattilaisen avulla, mitkä ruoka-aineet aiheuttavat suolistokaasuja. Poista vähitellen nämä ruuat pois ruokavaliosta, jolloin epämiellyttävät vaivat voidaan estää.

## i say: BE GOOD TO YOUR BODY

*Dr.s Pieternella A.M. Bouter*

Seloste tarkistettu: maaliskuu 2017  
Senast reviderad: mars 2017  
Revideret: marts 2017

