

## UPUTA O LIJEKU

### **IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje** kalcijev karbonat, kolekalciferol (vitamin D<sub>3</sub>)

#### **Pažljivo pročitajte cijelu uputu jer sadrži Vama važne podatke.**

Ovaj lijek dostupan je bez liječničkog recepta. Ipak, IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje morate uzimati oprezno kako biste postigli najbolji učinak.

- Sačuvajte ovu uputu. Možda ćete ju trebati ponovo pročitati. Obratite se svom ljekarniku ako trebate više informacija ili savjet..
- Morate se obratiti liječniku ukoliko se simptomi pogoršaju ili ne poboljšaju nakon dva tjedna.
- O svakoj nuspojavi obavijestite svojeg liječnika ili ljekarnika.

#### **Sadržaj upute:**

1. Što je IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje i za što se koristi
2. Prije nego počnete uzimati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje
3. Kako uzimati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje
4. Moguće nuspojave
5. Kako čuvati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje
6. Dodatne informacije

### **1. ŠTO JE IDEOS 500 mg/400 IJ TABLETE ZA ŽVAKANJE I ZA ŠTO SE KORISTI**

#### **DODATAK VITAMINA D I KALCIJA**

Ovaj je lijek indiciran:

- U slučaju manjka vitamina D i kalcija u starijih osoba.
- Kod liječenja osteoporoze, kad su zalihe vitamina D i kalcija u organizmu nedostatne.

### **2. PRIJE NEGO POČNETE UZIMATI IDEOS 500 mg/400 IJ TABLETE ZA ŽVAKANJE**

#### **Nemojte uzimati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje**

- Ako ste alergični (preosjetljivi) na vitamin D ili bilo koju pomoćnu tvar lijeka IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje.
- Ako ste alergični (preosjetljivi) na kikiriki ili soju, zbog prisutnosti sojinog ulja.
- Ako imate razinu kalcija u krvi iznad granica normale (hiperkalcemija).
- Ako urinom izlučujete velike količine kalcija (hiperkalciurija).
- Ako imate bolest koja dovodi do hiperkalcemije i/ili hiperkalciurije (npr., pretjerano aktivne paratiroidne žlijezde, bolest koštane srži (multipli mijelom), maligni tumor u kostima (koštane metastaze)).
- Ako bolujete od zatajenja bubrega.
- Ako bolujete od bubrežnih kamenaca (nefrolitijaza) ili odlaganja kalcija u bubrežima (nefrokalciinoza).
- Ako imate prekomjerne zalihe vitamina D u organizmu (hipervitaminska D).

#### **Budite oprezni s IDEOS 500 mg/400 IJ tabletama za žvakanje**

- Kod dugotrajnog liječenja potrebno je redovito pratiti razinu kalcija u krvi (kalcemija). Ovakvo praćenje osobito je važno u starijih osoba i u bolesnika istovremeno liječenim srčanim glikozidima (npr., digoksinom) ili diureticima. Ovisno o nalazima, Vaš liječnik može odlučiti smanjiti dozu ili prekinuti liječenje.
- Ako ste istovremeno liječeni kalcijem i vitaminom D u visokim dozama, ovaj lijek morate uzimati uz obaveznu liječničku kontrolu.

- Ako ste istovremeno liječeni bifosfonatima, estramustinom ili hormonima štitne žlijezde, između uzimanja tih lijekova i IDEOSA mora proteći najmanje 2 sata, a u slučaju liječenja tetraciklinima, IDEOS morate uzimati odvojeno (u razmaku od 3 sata).
- Ako ste istovremeno liječeni solima željeza (koje se uzimaju kroz usta), stroncijem i cinkom, mora proteći najmanje 2 sata između uzimanja tih lijekova i IDEOSA.
- Ako bolujete od sarkoidoze ili poremećaja funkcije bubrega.
- Ako Vas je liječnik obavijestio da ne podnosite određene šećere, prije uzimanja ovog lijeka obavijestite svog liječnika.
- Ako ste imobilizirani (rizik od hiperkalcemije).

### **Uzimanje drugih lijekova s IDEOS 500 mg/400 IJ tabletama za žvakanje**

Obavijestite svog liječnika ili ljekarnika ukoliko uzimate ili ste nedavno uzimali bilo koje druge lijekove, uključujući i one koje ste nabavili bez recepta.

Osobito ako uzimate:

**Tiazidske diuretike** (lijekovi za liječenje povišenog krvnog tlaka), jer mogu povećati količinu kalcija u krvi.

**Orlistat** (lijek za liječenje prekomjerne tjelesne težine), kolestiramin, laksative kao što je parafinsko ulje, jer mogu smanjiti količinu apsorbiranog vitamina D<sub>3</sub>.

**Srčane glikozide** (lijekovi za liječenje srčanih poremećaja), jer mogu izazvati više nuspojava ako uzmete previše kalcija.

**Tetraciklinske antibiotike**, jer apsorbirana količina može biti smanjena. Moraju se uzeti najmanje 2 sata prije ili 4-6 sati poslije IDEOS 500 mg/400 IJ tableta za žvakanje.

**Estramustin** (lijek koji se koristi u kemoterapiji), hormone štitne žlijezde ili lijekove koji sadrže željezo, cink ili stroncij, jer apsorbirana količina može biti smanjena. Moraju se uzeti najmanje 2 sata prije ili poslije IDEOS 500 mg/400 IJ tableta za žvakanje.

**Bifosfonate** (za liječenje bolesti kostiju), jer apsorbirana količina može biti smanjena. Moraju se uzeti najmanje 3 sata prije ili poslije IDEOS 500 mg/400 IJ tableta za žvakanje.

Druge lijekove koji sadrže kalcij ili vitamin D dok uzimate IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje, što može povećati razinu kalcija u krvi.

### **Uzimanje hrane i pića s IDEOS 500 mg/400 IJ tabletama za žvakanje**

Moguće interakcije s hranom, npr., hranom koja sadrži oksalnu kiselinu (špinat, rabarbara, kiseljak, kakao, čaj...), fosfate (svinjetina, šunka, kobasice, procesirani sir, desertne kreme, pića koja sadrže kolu...) ili fitinsku kiselinu (punozrnate žitarice, osušeno povrće, sjemenke uljarica, čokolada...). Stoga se preporučuje uzimati ovaj lijek i obroke ovakve hrane u većem vremenskom razmaku.

### **Trudnoća i dojenje**

U slučaju trudnoće ili dojenja najveća dnevna doza ne smije iznositi više od 1500 mg kalcija i 600 IJ vitamina D<sub>3</sub>, tj., jedna tableta na dan.

Tijekom dojenja možete uzimati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje. Kako se kalcij i vitamin D<sub>3</sub> izlučuju u majčino mlijeko, trebali biste potražiti savjet liječnika ako Vaše dojenče već koristi neke druge preparate koji sadrže vitamin D<sub>3</sub>.

Obratite se svom liječniku ili ljekarniku prije nego uzmete bilo koji lijek.

### **Upravljanje vozilima i strojevima**

IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje ne bi smjele utjecati na Vašu sposobnost upravljanja vozilima i rada na strojevima.

### **Važne informacije o nekim sastojcima lijeka IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje**

Popis pomoćnih tvari za koje se zna da imaju poznato djelovanje ili učinak: sorbitol, saharoza, sojino ulje.

### **3. KAKO UZIMATI IDEOS 500 mg/400 IJ TABLETE ZA ŽVAKANJE**

#### **Doziranje**

Uvijek uzimajte IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje točno prema uputama Vašeg liječnika. Ako niste sigurni, posavjetujte se s Vašim liječnikom ili ljekarnikom. Uobičajena doza za odrasle iznosi jedna tableta dva puta na dan.

#### **Ako uzmete više IDEOS 500 mg/400 IJ tableta za žvakanje nego što ste trebali**

Mogu nastupiti sljedeći simptomi: anoreksija, pretjerana žeđ, osjećaj bolesti (mučnina), povraćanje, zatvor, bolovi u trbuhu, mišićna slabost, umor, mentalni poremećaji, povećano mokrenje, bolovi u kostima, bubrežni kamenci.

U takvom slučaju prestanite uzimati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje i odmah potražite savjet svog liječnika (koji će poduzeti neophodne mjere).

U slučaju dugotrajnog predoziranja može doći do odlaganja kalcija u stjenke krvnih žila ili u tkiva.

U slučaju ozbiljnog predoziranja može nastupiti zastoj rada srca.

#### **Ako ste zaboravili uzeti IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje**

Nemojte uzeti dvostruku dozu kako biste nadoknadili dozu koju ste zaboravili uzeti.

#### **Ako prestanete uzimati IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje**

Nije primjenjivo.

### **4. MOGUĆE NUSPOJAVE**

Poput svih lijekova, lijek IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje može izazvati nuspojave, iako se one ne javljaju kod svih osoba.

Manje često (javljaju se u 1 do 10 bolesnika na 1000 bolesnika koji uzimaju lijek): pretjerano visoke razine kalcija u krvi ili urinu.

Rijetko (javljaju se u 1 do 10 bolesnika na 10 000 bolesnika koji uzimaju lijek): zatvor, nadutost, osjećaj bolesti (mučnina), bolovi u trbuhu, proljev, svrbež, kožni osip i koprivnjača.

Zabilježeni su slučajevi ozbiljnih alergijskih reakcija (preosjetljivosti) kao što su oticanje lica, usana, jezika ili grla.

Ako bilo koja nuspojava postane ozbiljna ili ako primjetite bilo koju nuspojavu koja nije navedena u ovoj uputi o lijeku, molimo Vas da obavijestite svog liječnika ili ljekarnika.

### **5. KAKO ČUVATI IDEOS 500 mg/400 IJ TABLETE ZA ŽVAKANJE**

- Čuvati izvan dohvata i pogleda djece.
- IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje se ne smije upotrijebiti nakon isteka roka valjanosti navedenog na pakovanju.
- Čuvati na temperaturi do 25°C.

Lijekovi se ne smiju bacati u slivnik ili kućni otpad. Upitajte svog ljekarnika gdje odložiti lijekove koji više nisu potrebni. Takve mjere pomažu u očuvanju okoliša.

### **6. DODATNE INFORMACIJE**

**Što lijek IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje sadrži**

Jedna tableta sadržiava:

**Djelatne tvari su:**

Kalcij ..... 500 mg  
Odgovarajuća količina kalcijevog karbonata ..... 1250 mg  
Kolekalciferol (vitamin D<sub>3</sub>).....400 IJ  
Odgovarajuća količina koncentrata kolekalciferola (u obliku praška).....4 mg  
U jednoj tableti.

**Pomoćne tvari su:**

Ksilitol, sorbitol, povidon, magnezijev stearat, aroma limuna (pripravci za aromatiziranje, prirodne arome, maltodekstrin, arapska guma, natrijev citrat, citratna kiselina, butilhidroksianizol), alfa- tokoferol, djelomično hidrogenirano sojino ulje, želatina, saharoza, kukuruzni škrob.

**Kako lijek IDEOS 500 mg/400 IJ tablete za žvakanje izgleda i sadržaj pakovanja**

Tablete za žvakanje.

Pakovanje od 2 i 4 polipropilenske tube koje sadrže po 15 tableta.

**Ime i adresa nositelja odobrenja za stavljanje u promet lijeka**

Laboratoire Innotech International  
22 Avenue Aristide Briand  
94110 Arcueil, Francuska

**Ime i adresa proizvođača lijeka**

INNOTHERA CHOUZY  
Rue René Chantereau  
41150 Chouzy-sur-Cisse  
Francuska

**Predstavnik nositelja odobrenja za Republiku Hrvatsku**

Providens d.o.o., Kaptol 24, 10 000 Zagreb, Republika Hrvatska  
Tel: + 385 1 48 74 500

**Način i mjesto izdavanja lijeka**

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

**Datum revizije upute**

Veljača, 2015.