

Till dig som ordinerats Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte



Godar råd om kalcium- och D-vitaminbrist
Kalsiyum ve D Vitamini Yetmezlik Hakkında Yararlı Tavsiyeler
Talo-bixin waxtar leh ku saabsan maadadda kalsium-ijo fitamiin-D-darrada
Good advice about calcium and vitamin D deficiency

Tag noga del av bipacksedel före användning



Kalcipos-D Kalcipos-D forte

Kalcipos-D (kalcium 500 mg, vitamin D 400 IE). **Indikation:** Profylax och behandling vid brist på vitamin D och kalcium hos äldre. Vitamin D- och kalciumtillägg som komplement till specifik osteoporosbehandling hos patienter med risk för vitamin D- och kalciumbrist. **Förpackningsstyp:** Filmdragerad tablett 90 st, 180 st och tuggtablett 90 st. **Produktresumé senast uppdaterad:** Kalcipos-D (kalcium 500 mg, vitamin D 400 IE) 2021-06-23, Kalcipos-D (kalcium 500 mg, vitamin D 400 IE) tugg 2021-06-23. **För ytterligare information och priser:** www.fass.se. **Marknadsförs av:** Meda AB (A Viatris Company) Tel: 08-630 19 00. **Tag noga del av bipacksedeln före användning.**

Kalcipos-D forte (kalcium 500 mg, vitamin D₃ 800 IE). **Indikation:** Profylax och behandling vid brist på vitamin D och kalcium hos äldre. Vitamin D- och kalciumtillägg som komplement till specifik osteoporosbehandling hos patienter med risk för vitamin D- och kalciumbrist. **Förpackningsstyp:** Filmdragerad tablett 90 st, 180 st och tuggtablett 90 st. **Produktresumé senast uppdaterad:** 2022-12-20. **För ytterligare information och priser:** www.fass.se. **Marknadsförs av:** Meda AB (A Viatris Company) Tel: 08-630 19 00. **Tag noga del av bipacksedeln före användning.**

SVENSKA

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte kan hjälpa dig.

TÜRKÇE

Kuzey enlemlerde yaşayan birçok kişide D vitamini eksikliği riski söz konusudur. Beslenme şekliniz süt ürünleri (örn, süt, yoğurt veya peynir) içermiyorsa yeterince kalsiyum almama riskini vardır. Bundan sonraki sekmede, vücutun D vitamini ve kalsiyum eksikliğinden nasıl etkilediği ve Kalcipos-D veya Kalcipos-D forte ile tedavinin size nasıl yardımcı olabileceği konusunda daha fazla bilgi edineceksiniz

SOOMAALI

Dadka intooda badan waxay halis ugu jiraan yaraansho fitamiinada D ah ee laatitiyuudkeena waqooyi. Haddii cuntaada aysan ku jirin walxaha caanaha ka samaysan (tusaale ahaan caanaha, caano fadhi ama farmaajo), waxaa jira halis ah inaaddan helayn kaalshiyam kugu filan. Barta xigta ee hoos timaada, waxaad ka aqrin kartaa wax badan oo tan ku saabsan sida jirka uu u saameeyo hooseeynta fitimaanada D iyo kaalshiyamka iyo sida daawaynta Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte ay ku caawin karto.

ENGLISH

Many people are at risk of vitamin D deficiency in our northern latitudes. If your diet does not contain dairy products (e.g. milk, yoghurt or cheese), there is a risk that you will not get enough calcium. Under the tab next to this, you can read more about how the body is affected by a lack of vitamin D and calcium and how treatment with Kalcipos-D or Kalcipos-D forte can help you.



Din doktor har nyligen ordinerat Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte, läkemedel som innehåller D-vitamin och kalcium. Här kan du läsa vad brist på D-vitamin och kalcium innebär och hur behandlingen kan hjälpa dig.

Kroppen behöver kalcium varje dag

Musklerna, blodet och nervsystemet behöver kalcium för att fungera.

Kalcium är framför allt också nödvändigt för att kunna bygga och bevara ett starkt skelett. Får du inte i dig tillräckligt med kalcium via maten tar kroppen automatiskt från kalciumreserverna i skelettet. Skelettet kalkas därmed ur och kan bli skört.

Mjölk, fil, yoghurt och ost innehåller mycket kalcium, men det finns även kalcium i grönsaker och spannmålsprodukter som t ex pasta, bröd och gryn. För att få i dig dagsbehovet av kalcium behöver du dricka motsvarande en liter mjölk.

Utan D-vitamin får kroppen brist på kalcium

D-vitamin är nödvändigt för att kroppen ska kunna ta upp kalcium från maten – utan D-vitamin är det svårare för kroppen att tillgodose sitt behov av kalcium.

D-vitamin bildas huvudsakligen i huden när man vistas utomhus i solen. I vårt nordliga land Sverige är det tyvärr bara under sommarhalvåret, som solstrålarna är så pass effektiva att det kan bildas D-vitamin i huden.

Du kan dock få i dig en del D-vitamin via maten. Fet fisk och berikade mjölkprodukter är exempel på livsmedel som innehåller D-vitamin.



Vad händer i kroppen?

Brist på D-vitamin gör alltså att kroppen inte kan ta upp kalcium från maten i tillräcklig mängd. I stället används skelettets kalciumförråd. Det här resulterar i att skelettet blir kalciumfattigt och att benmineraliseringen (processen som gör att benet hålls starkt) blir störd. Symtom som kan visa sig är svårtydda skelettsmärtor. Efter en längre tids brist kan skelettet brytas (fraktur). D-vitaminbrist kan också ge smärtor och svaghet i musklerna.

Riskerar du att få brist?

Under sommarhalvåret är det viktigt att bygga upp D-vitaminreserverna i kroppen så att de räcker under resten av året. Om du sällan vistas i solen eller bär täckande klädsel kan du riskera brist på D-vitamin. Mörkhyade personer har dessutom ett högre skydd mot solens strålar, vilket innebär att man behöver vistas längre tid i solen för att få tillräckligt med D-vitamin. Ålder är också en riskfaktor eftersom förmågan att bilda D-vitamin i huden avtar med stigande ålder.

Svårt att ställa diagnos

Vid långvarig D-vitaminbrist får man alltså kalciumbrist som gör att benmineraliseringen blir störd. Detta kallas för osteomalaci. Symtomen kan vara kronisk smärta i muskler och skelett. Muskelsmärter är vanliga även vid andra sjukdomar som t ex fibromyalgi, vilket gör att det kan vara svårt för doktorn att ställa rätt diagnos.

Det händer ibland att patienter går felbehandlade och feldiagnostisrade under lång tid på grund av de svårtydda symptomen. Din doktor kan ta ett D-vitaminprov som visar om du har D-vitaminbrist eller inte.



Därför har du ordinerats Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte

Hos äldre människor avtar bennätheten med stigande ålder, men även förmågan att bilda D-vitamin försämras med åren. Många äldre vistas också mycket inomhus och exponeras inte för solljuset, som hjälper kroppen att bilda D-vitamin på naturlig väg. Därför behöver äldre en större dos D-vitamin i kombination med kalcium, för att verkligen kunna tillgodogöra sig kalcium. Mörkhyade personer eller de som exponerar endast en liten kroppsytan för solen kan också behöva en högre dos D-vitamin.

Fakta om Kalcipos-D och Kalcipos-D forte¹

Kalcipos-D och Kalcipos-D forte används som förebyggande eller behandling av brist på kalcium och vitamin D samt som tilläggsbehandling vid benskörhet (osteoporos).

- Kalcipos-D och Kalcipos-D forte innehåller båda 500 mg kalcium. Kalcipos-D forte innehåller dubbelt så mycket D-vitamin (800 IE, 20 µg) som Kalcipos-D (400 IE, 10 µg).
- Kalcipos-D forte används till patienter med lite större behov av D-vitamin.
- Har få biverkningar, är fria från smaktillsatser.

När ska du ta tabletterna och hur?¹

Behandlingen med Kalcipos-D och Kalcipos-D forte är enkel:
Dosen bestäms av din doktor, som anpassar den individuellt för dig.

- Dosering för Kalcipos-D är 1 tablett 1–2 gånger dagligen.
- Dosering för Kalcipos-D forte är 1-2 tablett(er)/dag.

Svälvtablettarna kan sväljas hela, delas eller krossas och tas i samband med måltid. Tuggtablettarna kan man tugga eller låta smälta i munnen.

Det viktigaste är inte när eller hur du tar tabletterna utan att du skapar dig rutiner så att du inte glömmer att ta dem varje dag.



Kan Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte tas samtidigt med andra läkemedel?

Du ska alltid berätta för din doktor om du tar någon annan medicin eftersom kalcium kan påverka upp- taget av andra läkemedel.

Broschyren har tagits fram i sam- arbete med biträdande överläkare Ingrid B Bergström, Osteoporoscen- trum, Kvinnohälsan, Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

För mer information
är du välkommen att
kontakta:

Meda AB (A Viatris Company)
Kundservice: 08-630 19 00
info.sweden@viatris.com
www.brilstguiden.se



Vill du veta mer om
benskörhet och bristsjukdomar?
Besök **www.brilstguiden.se**



©Meda AB (A Viatris Company) Tel: 08-630 19 00
www.brilstguiden.se

SVENSKA

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte kan hjälpa dig.

TÜRKÇE

Kuzey enlemlerde yaşayan birçok kişide D vitaminini eksikliği riski söz konusudur. Beslenme şekliniz süt ürünleri (örn, süt, yoğurt veya peynir) içermiyorsa yeterince kalsiyum almama riskini vardır. Bundan sonraki sekmede, vücutun D vitaminini ve kalsiyum eksikliğinden nasıl etkilediği ve Kalcipos-D veya Kalcipos-D forte ile tedavinin size nasıl yardımcı olabileceği konusunda daha fazla bilgi edineceksiniz

SOOMAALI

Dadka intooda badan waxay halis ugu jiraan yaraansho fitamiinada D ah ee laatitiyuudkeena waqooyi. Haddii cuntaada aysan ku jirin walxaha caanaha ka samaysan (tusaale ahaan caanaha, caano fadhi ama farmaajo), waxaa jira halis ah inaaddan helayn kaalshiyam kugu filan. Barta xigta ee hoos timaada, waxaad ka aqrin kartaa wax badan oo tan ku saabsan sida jirka uu u saameeyo hooseeynta fitimaanada D iyo kaalshiyamka iyo sida daawaynta Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte ay ku caawin karto.

ENGLISH

Many people are at risk of vitamin D deficiency in our northern latitudes. If your diet does not contain dairy products (e.g. milk, yoghurt or cheese), there is a risk that you will not get enough calcium. Under the tab next to this, you can read more about how the body is affected by a lack of vitamin D and calcium and how treatment with Kalcipos-D or Kalcipos-D forte can help you.



Doktorunuz yakın zamanda size Kalcipos-D veya Kalcipos-D forte reçete ettiir. Bunlar D vitamini ve kalsiyum içeren ilaçlardır. Burada, D vitamini ve kalsiyum eksikliğinin ne olduğu ve tedavinin size nasıl yardımcı olabileceği konusunda bilgi edinebilirsiniz.

Vücutun her gün kalsiyuma ihtiyacı vardır

Kaslar, kan ve sinir sistemi işlev göstermek için kalsiyuma ihtiyaç duyar.

Bunun da ötesinde kalsiyum ayrıca güçlü bir iskelet sistemi oluşturmak ve korumak için de gereklidir. Gıdalarla yeterli kalsiyum almazsanız vücut kalsiyumu otomatik olarak iskeletteki kalsiyum rezervlerinden alır. Dolayısıyla iskelette kireçsizleşme başlar ve kırılgan hale gelebilir.

Süt, ekşi yoğurt, yoğurt ve peynir çok miktarda kalsiyum içerir ancak ayrıca sebzelerde ve makarna, ekmek ve hububatlar gibi buğday ürünlerinde de kalsiyum vardır. Günlük kalsiyum ihtiyacınızı almak için bir litreye eşdeğer miktarda süt içmeniz gereklidir.



D vitamini olmadan vücutta kalsiyum eksikliği başlar

D vitamini vücutun gıdalardan kalsiyumu emebilmesi için gereklidir. D vitamin olmadan vücutun kalsiyum ihtiyacını karşılaması daha zordur.

D vitamini güneşli havalarda dışarıda olduğumuzda temelde ciltte oluşur. İsveç'in kuzey bölgelerinde güneş ışıklarının ciltte D vitamini oluşması için yeterince etkili olduğu günler maalesef yalnızca yaz mevsimindedir.

Ancak gıdalarla da biraz D vitamini alabilirsiniz. Yağlı balık ve zenginleştirilmiş süt ürünleri D vitamini içeren gıdalara örneklerdir.

Vücutta ne olur?

D vitamini eksikliği vücudun gıdalardan yeterli miktarlarda kalsiyum emilimi sağlayamaması anlamına gelir. Bunun yerine vücudumuz iskelette depolanan kalsiyumu kullanır. Bu da iskelette kalsiyum düzeyinin düşük olmasına ve kemik mineralizasyounun (kemikleri güçlü tutan bir süreç) bozulmasına neden olur. Görülebilir semptomlar şiddetli iskelet ağrısıdır. Eksiklik uzun bir dönem sürdürdükten sonra iskelet kırılabilir (kemik kırılması oluşabilir). D vitamin eksikliği ayrıca kaslarda ağrıya ve güçsüzlüğe de neden olabilir.

Eksiklik riskini var mı?

Yaz mevsiminde vücutta yılın kalanı boyunca yetecek miktarda D vitamini rezervi doldurmak önemlidir. Güneşte nadiren kalırsınız veya giysiyle vücudunuzu kapatırsınız D vitamini eksikliği riskini olabilir. Cilt rengi koyu olan kişiler de ayrıca güneş ışınlarına karşı daha yüksek koruma mevcuttur, bu da yeterince D vitamini almak için güneşe daha uzun kalmaları gerektiği anlamına gelir. Ciltte D vitamini oluşturma becerisi artan yaşla birlikte azaldığından yaş da bir risk faktördür.

Tanısı zordur

Dolayısıyla uzun dönem D vitamini eksikliği kemik mineralizasyonunun bozulmasına yol açan bir kalsiyum eksikliğine neden olur. Buna osteomalazi adı verilir. Semptomlar kaslarda ve kemiklerde kronik ağrı olabilir. Kas ağrısı ayrıca fibromiyalji gibi diğer hastalıklarda da yaygındır, dolayısıyla doktorun doğru tanı koymasını zorlaştırır.

Bazen hastalara yanlış tanı konulur ve yorumlanması zor olan semptomlar nedeniyle uzun bir süre yanlış tedavi uygulanır. Doktorunuz sizde D vitamini eksikliği olup olmadığını göstermek için bir D vitamini testi yapabilir.



Bu nedenle size Kalcipos-D veya Kalcipos-D forte reçete edildi

Yaşlı kişilerde kemik yoğunluğu artan yaşla birlikte azalır ancak D vitamini oluşturma becerisi de yaşla birlikte geriler. Birçok yaşlı kişi ayrıca iç mekanlarda çok fazla zaman geçirir ve vücutun doğal olarak D vitamini üretme becerisine yardım eden güneş ışığına maruz kalmaz. Dolayısıyla yaşlılarda kalsiyum emiliminin tam olarak gerçekleşmesi için kalsiyumla birlikte daha yüksek dozda D vitamini gereklidir. Koyu renkli kişiler veya cildinin yalnızca küçük bir alanının güneşe maruz kaldığı kişiler de daha yüksek dozda D vitaminine ihtiyaç duyabilir.

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte hakkındaki bilgiler¹

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte kalsiyum ve D vitamini eksikliğinin önlenmesi veya tedavisi için ve osteoporozda takviye tedavisi olarak kullanılır.

- Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte 500 mg kalsiyum içerir. Kalcipos-D forte (800 IU, 20 µg), Kalcipos-D (400 IU, 10 µg) ile kıyaslandığında iki kat daha fazla D vitamini içerir.
- Kalcipos-D forte, D vitamini ihtiyacı hafif daha yüksek olan hastalarda kullanılır.
- Az sayıda yan etkisi vardır ve aroma için tatlandırıcı içermez.

Tabletleri ne zaman ve nasıl almanız gereklidir?¹

Kalcipos-D ve Kalcipos-D forte ile tedavi kolaydır:

Doz, sizin için bireysel olarak uyarlama yapacak olan doktorunuz tarafından belirlenir.

- Kalcipos-D dozu 1 tablet, günde 1-2 kez.
- Kalcipos-D forte için doz günde 1-2 tablettir.

Çiğnenmemesi gereken tabletler bütün olarak yutulmalı, kırılmamalı veya ezilmemeli ve bir yemekle birlikte alınmalıdır. Çiğneme tabletleri ise çiğnenebilir veya ağızda eritlebilir.

En önemli olan konu tabletleri nasıl ve ne zaman alacağınız değildir, onları her gün almayı unutmamak için bir rutin oluşturmanızdır.



Kalcipos-D veya
Kalcipos-D forte diğer
ilaçlarla aynı zamanda
alınabilir mi?

Kalsiyum diğer ilaçların alımını etkileyebildiğinden başka herhangi bir ilaç alıyorsanız daima doktorunuza bildirmeniz gereklidir.

Bu broşür danışman Doktor Ingrid B Bergström, Osteoporoz Merkezi, Kadın Sağlığı (Kvinnohälsan), Karolinska Üniversitesi Hastanesi, Huddinge ile iş birliği içerisinde hazırlanmıştır.

Daha fazla bilgi için lütfen iletişime geçin:

Meda AB (A Viatris Company)
Müşteri hizmetleri: 08-630 19 00
info.sweden@viatris.com
www.brilstguiden.se



Osteoporoz veya eksiklik hastalıkları hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

Şu internet sitesini ziyaret edin
www.brilstguiden.se



©Meda AB (A Viatris Company) Tel: 08-630 19 00
www.brilstguiden.se

SVENSKA

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte kan hjälpa dig.

TÜRKÇE

Kuzey enlemlerde yaşayan birçok kişide D vitaminini eksikliği riski söz konusudur. Beslenme şekliniz süt ürünleri (örn, süt, yoğurt veya peynir) içermiyorsa yeterince kalsiyum almama riskini vardır. Bundan sonraki sekmede, vücutun D vitaminini ve kalsiyum eksikliğinden nasıl etkilediği ve Kalcipos-D veya Kalcipos-D forte ile tedavinin size nasıl yardımcı olabileceği konusunda daha fazla bilgi edineceksiniz

SOOMAALI

Dadka intooda badan waxay halis ugu jiraan yaraansho fitamiinada D ah ee laatitiyuudkeena waqooyi. Haddii cuntaada aysan ku jirin walxaha caanaha ka samaysan (tusaale ahaan caanaha, caano fadhi ama farmaajo), waxaa jira halis ah inaaddan helayn kaalshiyam kugu filan. Barta xigta ee hoos timaada, waxaad ka aqrin kartaa wax badan oo tan ku saabsan sida jirka uu u saameeyo hooseeynta fitimaanada D iyo kaalshiyamka iyo sida daawaynta Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte ay ku caawin karto.

ENGLISH

Many people are at risk of vitamin D deficiency in our northern latitudes. If your diet does not contain dairy products (e.g. milk, yoghurt or cheese), there is a risk that you will not get enough calcium. Under the tab next to this, you can read more about how the body is affected by a lack of vitamin D and calcium and how treatment with Kalcipos-D or Kalcipos-D forte can help you.



Dhakhtarkaagu wuxuu dhowaan kuu qoray Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte, oo ah daawooyin ay ku jiraan fitamiin D iyo kaalshiyam. Halkan waxaad ka akhrisan kartaa wuxuu Faytamiin D da iyo yaraanta kaalshiyamku waxay tahay iyo sida ay daaweyntu kuu caawin karto.

Maalin kasta jirku wuxuu u baahan yahay kaalshiyam.

Muruqyada, dhiigga iyo habdhiska ne erfayaasha ayaa u baahan kaalshiyam si ay u shaqeeyaan.

Waxaa intaa ka daran, sidoo kale kaalshiyam ka wuxuu daruuri u yahay si loo awoodo dhisida iyo ku sugnaanta qalfoof xoogan. Haddii kaalshiyam kugu filan aaddan cuntada, jirku wuxuu si tiis ah uga soo saaraa keydka kaalshiyamka ee qalfoofka. Qalfoofka sidaas ayaa loo deejiyey oo wuxuu noqon karaa mid si fudud ku jaba

Caanaha, caano dhanaanka, caano fadhi iyo farmaajo waxay ka kooban yihii kaalshiyam fara badan, laakiin sidoo kale waxaa ku jira kaalshiyam oo ku jira qudaarta iyo waxyabaha ka soo baxda dalagyada sida baastada, rootiga iyo duugga. Wuxaad u baahan tahay inaad cabto wax u dhigma hal litir oo caano ah si aad u hesho baahidaada maalin kasta ee kaalshiyamka ah.

Faytamiin D la'aan, jirka waxaa ku yaraata kaalshiyamka

Faytamiin D waxaa daruuri uu u yahay jirka si awood ugu yeesho inuu kaalshiyam ka helo cuntada. Faytamiin D la'aan, waxaa ku adag jirku inuu da-boolo baahida uu u qabo kaalshiyamka.

Faytamiin D badanaa waa la sameeyaa maqaarka marka bannaanka aan joogno ee qoraxda. Waddankeenna woqooyi ee Iswiidan, nasiib-darro waa xilliga kuleylaha oo ah marka keliya in falaaraha qorraxdu ay waxtar ku filan u leedahay Faytamiin D oo ka sameeysmo maqaarka.

Si kastaba ha noqotee, xoogaa fiitamiin D waxaad ka heli kartaa cuntada qaar. Kalluunka saliidda leh iyo waxyabaha caanaha laga sameeyo ee xoogga leh ayaa tusaale u ah cuntooyinka ay ku jiraan fitamiin D.



Maxaa ku dhaca jirka?

Faytamiin D la'aanta waxay micn-heedu tahay in jirku uusan ka qaadi karin kaalshiyamka cuntada tiro ku filan. Taabadalkeed, jirkeennu wuxuu adeegsadaa kaalshiyamka ku keydsan qalfoofkeenna. Tani waxay keenaysaa in qalfoofku uu ku yaraado kaalshiyamka iyo lafa-beelka macdanta (howsha xoojisa lafta) waa la arbushay. Astaa-maha waxay u muuqan karaan xanuun daran oo qalfoof ah. Muddo dheer oo maqnaansho ka dib, qalfoofku wuu jabi karaa (dilaac). Faytamiin D yaraanta waxay sidoo kale ku keeni kartaa mur-qo xanuun iyo dacifnimo.

Ma waxaad halis ugu jirtaa yaraansho?

Inta lagu jiro xilliga kuleylaha, waa muhiim inaad tartiib-tartiib u dhismid fitamiin D-ga jirka si ay ugu filnaato sanadka intiisa kale. Haddii aad si dhif iyo naadir aad qorraxda u joogtid ama dharkaagu ku daboolo, waxaad halis ugu jirtaa yaraansho. Faytamiin D. Dadka maqaarka madow ayaa waxay sidoo kale leeyihiin difaac adag oo ka hortagga falaaraha qorraxda, taas oo macnaheedu yahay inay u baahan yihiin inay ku sii dheeraadaan qorraxda si ay ugu filnaadaan Faytamiin D. Da'da ayaa sidoo kale ah sameeyn halis ku yeelata, maxaa yeelay awoodda sameyn ta fitamiin D da maqaarka ayaa yaraata iyadoo da'da sii kordheysa.

Way adag tahay in la ogaado

Yaraanta fiitamiin D da ee muddada dheer waxay keenta yaraansho kaalshiyamka taasoo keenta in kobaca-lafta ay carqaladeyso. Tan waxaa lagu maga-caabaa jilicsanaan lafo. Calaamaduhu waxay noqon karaan xanuun joogto ah oo ku dhaca murqaha iyo lafaha. Muruq xanuun ayaa sidoo kale ku badan cudurada kale, sida tusaale fibromiyalgiya, taas oo ku adkeyneysa dhaqtarka inuu sameeyo ogaanshaha saxda ah.

Mar marka qaarkood way dhacdaa in bukaanada si qaldan xaalad looga heo oona looga daweyyo muddo dheer sababo la xiriira astaamo ay adag tahay in la micneeyo. Waxaa dhici karta in dhakhtarkaaga uu sameeyo baaritaanka fitamiin D da si loo arko haddii aad qabto fitamiin D yaraansho iyo in kale.



Sidaa darteed waxaa laguu qoray daawaca Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte

Dadka waayeelka ah, cufnaanshaha lafta oo yaraata marka da'da u kordheysyo, laakiin kartida sameynnta fitamiin D ayaa sidoo kale hoos ugu sii dhigta da'da. Sidoo kale dadka waayeelka ah ayaa waqtii badan ku qaata guriga gudihiisa mana arkaan iftiinka qoraxda, taas oo haddii kale jirka ka caawin lahayd sameynta fiitamiin D si dabiici ah. Waayeeelka waxay u baahan yihiin qiyas weyn oo fiitamiin D ah oo ay weheliso kaalshiyamka, si ay runtii u awooddanayn inay u qaataan kaalshiyamka. Dadka maqaar madooban ama kuwa maqaarka yar kaliya banaanka soo dhigga ee ay qoraxda sidaas ku qabta ayaa sidoo kale u baahan kara qiyas sare oo ah fiitamiin D.

Xaqiyooyinka ku saabsan Kalcipos-D iyo Kalcipos-D forte¹

Kalcipos-D iyo Kalcipos-D forte waxaa loo isticmaalaan sidii looga hortagi lahaa ama loo daaweyn lahaa kaalshiyamka iyo fitamiin D yaraata iyo daaweynta dheeriga ah ee lafo-beelka.

- Kalcipos-D iyo Kalcipos-D forte lababada waxay ka kooban yihiin 500 mg oo kaalshiyam ah. Kalcipos-D forte wuxuu ka kooban yahay in ka badan laba jeer oo ah fitamiin D (800 IU, 20 µg) sida Kalcipos-D (400 IU, 10 µg).
- Kalcipos-D forte waxaa loo isticmaalaan bukaanka baahi yar u qaba fiitamiin D.

- Waxay leedahay waxyelo yar oo lagu ma darin waxyaabaha lagu daro dhadhanka.

Goorma ayey tahay inaad qaadatid kaniiniyada oo sidee loo qaataa?¹

Daaweynta Kalcipos-D iyo Kalcipos-D forte waa fududahay: Qiyaasta waxaa go'aaminaya dhakhtarkaaga, kaas oo kuu waafajin doona shaqsi ahaantaada.

- Qiyaasta Kalcipos-D waa 1 kiniin, 1-2 jeer maalintii.
- Qiyaasta Kalcipos-D forte waa 1-2 kiniin maalin kasta

Kiniiniyada aan la calalin karin waa la wada liqi karaa, waa la burburin karaa ama la shiidi karaa waxaana lala qaadan karaa cuntada. Kiniiniyada la calaliyo waa la calalin karaa ama afka ayaa lagu dhalaali karaa.

Waxa ugu muhiimsan maahan goorta iyo sida aad u qaadaneysid kaniiniyada, laakiin waa inaad sameysid hab-raac joogto ah si aadan u iloobin inaad maalin walba u qaadato.



Kalcipos-D ama
Kalcipos-D forte mala
qaadan karaa isla
daawooyinka kale?

Waa inaad had iyo jeer u sheegtaa
dhakhtarkaaga haddii aad qaadanaysid
dawooyin kale, maadaama kaalshiyam-
ku saameyn ku yeelan karo qaadashada
daawooyinka kale.

Buug-yarahan waxaa soo saaray iyada
oo lala kaashanayo kaaliyaha lataliyaha
dhakhtarka Ingrid B Bergström, Xar-
unta Cudurka Laf-beelka (Osteopor-
sis Centre), Caafimaadka Haweenka
(Kvinnohälso), Isbitaalka Jaamacadda
Karolinska, Huddinge.

Wixii macluumaa dhe-
eraad ah, fadlan la xiriir:

Meda AB (A Viatris Company)
Customer service: 08-630 19 00
info.sweden@viatris.com
www.bristguiden.se



Ma jeelaan laheyd inaad waxbadan ka
ogaatid lafo-beelka ama cudurada
yaraansha?

Booqo **www.bristguiden.se**

SVENSKA

Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin på våra nordliga breddgrader. Om din kost inte innehåller mejeriprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt eller ost) finns det risk att du inte får i dig tillräckligt med kalcium. Under fliken här bredvid kan du läsa mer om hur kroppen påverkas vid brist på D-vitamin och kalcium samt hur behandling med Kalcipos-D eller Kalcipos-D forte kan hjälpa dig.

TÜRKÇE

Kuzey enlemlerde yaşayan birçok kişide D vitaminini eksikliği riski söz konusudur. Beslenme şekliniz süt ürünleri (örn, süt, yoğurt veya peynir) içermiyorsa yeterince kalsiyum almama riskini vardır. Bundan sonraki sekmede, vücutun D vitaminini ve kalsiyum eksikliğinden nasıl etkilediği ve Kalcipos-D veya Kalcipos-D forte ile tedavinin size nasıl yardımcı olabileceği konusunda daha fazla bilgi edineceksiniz

SOOMAALI

Dadka intooda badan waxay halis ugu jiraan yaraansho fitamiinada D ah ee laatitiyuudkeena waqooyi. Haddii cuntaada aysan ku jirin walxaha caanaha ka samaysan (tusaale ahaan caanaha, caano fadhi ama farmaajo), waxaa jira halis ah inaaddan helayn kaalshiyam kugu filan. Barta xigta ee hoos timaada, waxaad ka aqrin kartaa wax badan oo tan ku saabsan sida jirka uu u saameeyo hooseeynta fitimaanada D iyo kaalshiyamka iyo sida daawaynta Kalcipos-D ama Kalcipos-D forte ay ku caawin karto.

ENGLISH

Many people are at risk of vitamin D deficiency in our northern latitudes. If your diet does not contain dairy products (e.g. milk, yoghurt or cheese), there is a risk that you will not get enough calcium. Under the tab next to this, you can read more about how the body is affected by a lack of vitamin D and calcium and how treatment with Kalcipos-D or Kalcipos-D forte can help you.



Your doctor has recently prescribed *Kalcipos-D* or *Kalcipos-D forte*, which are medicines that contain vitamin D and calcium. Here you can read what a Vitamin D and calcium deficiency entails and how the treatment can help you.

The body needs calcium every day

The muscles, blood and nervous system need calcium in order to function.

Above all, calcium is also necessary to be able to build and maintain a strong skeleton. If you do not get enough calcium through food, the body automatically extracts it from the calcium reserves in the skeleton. The skeleton is thus de-calci-fied and can become brittle.

Milk, soured milk, yoghurt and cheese contain a lot of calcium, but there is also calcium in vegetables and cereal products such as pasta, bread and groats. You need to drink the equivalent of one litre of milk to get your daily requirement of calcium.

Without vitamin D, the body becomes deficient in calcium

Vitamin D is necessary for the body to be able to absorb calcium from food. Without vitamin D, it is more difficult for the body to meet its need for calcium.

Vitamin D is mainly formed in the skin when we are outdoors in the sun. In our northern country of Sweden, it is unfortunately only during the summer that the sun's rays are effective enough for Vitamin D to be formed in the skin.

However, you can get some vitamin D through food. Oily fish and fortif-ied dairy products are examples of foods that contain vitamin D.



What happens in the body?

Lack of vitamin D means that the body cannot absorb calcium from food in sufficient quantities. Instead, our bodies use the calcium that is stored in our skeleton. This results in the skeleton becoming low in calcium and bone mineralisation (the process that keeps the bone strong) is disturbed. Symptoms that may appear are severe skeletal pain. After a long period of deficiency, the skeleton can break (fracture). Vitamin D deficiency can also cause pain and weakness in the muscles.

Are you at risk of a deficiency?

During the summer, it is important to build up the vitamin D reserves in the body so that it is sufficient for the rest of the year. If you rarely stay in the sun or are covered by clothing, you can risk a deficiency of Vitamin D. Dark-skinned people also have stronger protection against the sun's rays, which means that they need to stay longer in the sun to get sufficient Vitamin D. Age is also a risk factor, because the ability to form vitamin D in the skin decreases with increasing age.

Difficult to diagnose

Long-term vitamin D deficiency thus leads to a calcium deficiency that causes bone mineralisation to be disturbed. This is called osteomalacia. The symptoms can be chronic pain in the muscles and bones. Muscle pain is also common in other diseases, such as e.g. fibromyalgia, which makes it difficult for the doctor to make the correct diagnosis.

It sometimes happens that patients are misdiagnosed and mistreated for a long time due to symptoms that are difficult to interpret. Your doctor may perform a vitamin D test to show whether you have a vitamin D deficiency.



You have therefore been prescribed Kalcipos-D or Kalcipos-D forte

In older people, bone density decreases with increasing age, but the ability to form vitamin D also deteriorates with age. Many older people also spend a lot of time indoors and are not exposed to sunlight, which would otherwise help the body to form vitamin D naturally. The elderly thus need a larger dose of vitamin D in combination with calcium, in order to really be able to absorb calcium. Dark-skinned people or those who expose only a small area of skin to the sun may also need a higher dose of vitamin D.

Facts about Kalcipos-D and Kalcipos-D forte¹

Kalcipos-D and Kalcipos-D forte are used as prevention or treatment of calcium and vitamin D deficiency and as supplementary treatment for osteoporosis.

- Kalcipos-D and Kalcipos-D forte both contain 500 mg of calcium. Kalcipos-D forte contains twice as much vitamin D (800 IU, 20 µg) as Kalcipos-D (400 IU, 10 µg).
- Kalcipos-D forte is used in patients with a slightly greater need for vitamin D.
- It has few side effects and is free of flavour additives.

When should you take the tablets and how?¹

Treatment with Kalcipos-D and Kalcipos-D forte is easy: The dose is determined by your doctor, who will adapt it individually for you.

- The dosage for Kalcipos-D is 1 tablet, 1-2 times daily.
- The dosage for Kalcipos-D forte is 1-2 tablets daily.

The non-chewable tablets can be swallowed whole, broken up or crushed and taken in conjunction with a meal. The chewable tablets can be chewed or melted in the mouth.

The most important thing is not when or how you take the tablets, but that you create routines so that you do not forget to take them every day.



Can Kalcipos-D or Kalcipos-D forte be taken at the same time as other medicines?

You should always tell your doctor if you are taking any other medicines, as calcium may affect the uptake of other medicines.

The brochure has been produced in collaboration with assistant consultant doctor Ingrid B Bergström, the Osteoporosis Centre, Women's Health (Kvinnohälsan), Karolinska University Hospital, Huddinge.

For more information,
please contact:

Meda AB (A Viatris Company)
Customer service: 08-630 19 00
info.sweden@viatris.com
www.bristguiden.se



Would you like to know more about
osteoporosis or deficiency diseases?
Visit www.bristguiden.se



Viatris Sweden Tel: 08-630 19 00
www.bristguiden.se

1. www.fass.se



Bilder och text samt namn i denna publikation har getts tillstånd och samtycke att användas.
Bilder: iStock photos by Getty images.
Illustration: Pontus Andersson.