

## Navodilo za uporabo

### **Ibuem 250 mg/250 mg/50 mg tablete** acetilsalicilna kislina/paracetamol/kofein

**Pred začetkom jemanja zdravila natančno preberite navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke!**

Pri jemanju tega zdravila natančno upoštevajte napotke v tem navodilu ali navodila zdravnika ali farmacevta.

- Navodilo shranite. Morda ga boste želeli ponovno prebrati.
- Posvetujte se s farmacevtom, če potrebujete dodatne informacije ali nasvet.
- Če opazite kateri koli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu. Glejte poglavje 4.
- Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 3 do 4 dneh, se posvetujte z zdravnikom.

#### **Kaj vsebuje navodilo**

1. Kaj je zdravilo Ibuem 250 mg/250 mg/50 mg tablete (v nadaljevanju Ibuem) in za kaj ga uporabljamo
2. Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Ibuem
3. Kako jemati zdravilo Ibuem
4. Možni neželeni učinki
5. Shranjevanje zdravila Ibuem
6. Vsebina pakiranja in dodatne informacije

---

### **1. Kaj je zdravilo Ibuem in za kaj ga uporabljamo**

---

Zdravilo Ibuem je analgetik (zdravilo proti bolečinam), ki znižuje zvišano telesno temperaturo in deluje protivnetno (nesteroidni antiflogistik/analgetik).

Zdravilo Ibuem vsebuje tri učinkovine: paracetamol, acetilsalicilno kislino in kofein. **Paracetamol** olajša bolečine in zniža zvišano telesno temperaturo. **Acetilsalicilna kislina** olajša bolečine, zniža zvišano telesno temperaturo in deluje protivnetno. **Kofein** odpravi simptome utrujenosti in spodbuja duševno motivacijo in zmogljivost. Skrajša tudi čas do začetka delovanja paracetamola in acetilsalicilne kisline ter ojača njune učinke.

Ta kombinacija učinkovin ima aditiven učinek proti bolečinam in zvišani telesni temperaturi. Zato ta kombinacija zmanjša količino potrebnih zdravil proti bolečinam.

**Zdravilo Ibuem je namenjeno za uporabo pri odraslih in mladostnikih, starih 12 let in več, za zdravljenje**

- akutnega blagega do zmernega glavobola pri migrenskih napadih z avro ali brez nje.
- tenzijskega glavobola.

**Migrenski glavobol** lahko spremljajo še drugi simptomi, kot so siljenje na bruhanje ali bruhanje ter občutljivost na svetlobo in zvoke. Napade migrene lahko "napove" avra (to so opozorilni občutki, ki po navadi vključujejo motnje vida, kot so iskrenje, videnje vijugastih črt, zvezd ali valov).

**Tenzijski glavobol** je najpogostejša vrsta glavobola. Bolečino pogosto opisujejo kot stalen pritisk, kot bi bila glava stisnjena v primež; bolečina je pogosto prisotna na obeh straneh glave naenkrat.

Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 3 - 4 dneh, se posvetujte z zdravnikom.

---

## 2. Kaj morate vedeti, preden boste vzeli zdravilo Ibuem

---

### Ne jemljite zdravila Ibuem, če

- ste alergični na paracetamol, acetilsalicilno kislino, kofein ali katero koli sestavino tega zdravila (navedeno v poglavju 6),
- ste alergični na salicilate ali druga nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila (zdravila, ki blažijo bolečine, znižujejo zvišano telesno temperaturo ali zmanjšujejo vnetje), kar se lahko kaže kot astma, otekanje nosne sluznice (nosni polipi), otekanje obraza, jezika, grla (angioedem) ali kožni izpuščaj (utikarija),
- imate razjedo na želodcu ali črevesu,
- imate hudo okvaro jeter, ledvic ali srca,
- ste nagnjeni h krvavitvam (npr. hemofilija),
- jemljete metotreksat (zdravilo, ki se uporablja za zdravljenje revmatoidnega artritisa, luskavice in različnih vrst raka) v odmerku 15 mg ali več na teden,
- ste v zadnjem trimesečju nosečnosti,
- je vaš otrok mlajši od 12 let,
- ste mlajši od 17 let in imate tudi virusno bolezen, ki jo spremlja zvišana telesna temperatura (glejte poglavje 3, "Uporaba pri otrocih in mladostnikih").

### Opozorila in previdnostni ukrepi

Pred začetkom jemanja zdravila Ibuem se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom

- če imate bronhialno astmo (težave z dihanjem), seneni nahod, zadebelitve nosne sluznice (nosne polipe) ali druge alergijske težave,
- če ste kdaj imeli želodčne ali črevesne razjede,
- če imate ali ste kdaj imeli težave z želodcem ali črevesom, krvavitev (morda ste bruhal in so bili v izbruhani vsebini kri ali temni delci, podobni zrnom kave, ali pa ste imeli kri v blatu ali ste odvajali črno, smolasto blato) ali predrtja (perforacije),
- če imate težave z ledvicami, srcem, ali z jetri (npr. zaradi kronične zlorabe alkohola ali imate vnetje jeter),
- če imate prirojeno pomanjkanje glukoza-6-fosfat dehidrogenaze ali Gilbertov sindrom,
- če imate čezmerno delujočo žlezo ščitnico (hipertiroidizem).
- če imate predvideno operacijo ali kakšen drug kirurški poseg (vključno z npr. ekstrakcijo zoba),
- če imate protin (pri nekaterih bolnikih lahko uporaba acetilsalicilne kisline povzroči napad protina (putike)),
- če imate mastocitozo (motnja imunskega sistema).

Če se med jemanjem tega zdravila znaki okužbe ponovijo ali poslabšajo, se morate nemudoma posvetovati z zdravnikom.

Redno jemanje zdravil proti bolečinam lahko povzroči trajno poslabšanje delovanja ledvic z nevarnostjo odpovedi ledvic (analgetična nefropatija).

Zdravilo Ibuem lahko vpliva na izvide nekaterih laboratorijskih preiskav. Če morate opraviti preiskavo krvi, urina ali kakšno drugo laboratorijsko preiskavo, morate zdravstvenim delavcem povedati, da jemljete zdravilo Ibuem.

### Zdravil proti bolečinam ne jemljite pogosto

- če imate sladkorno bolezen (diabetes),
- če ste alkoholik,
- če ste dehidrirani (npr. zaradi driske, vročega vremena, prekomerne telesne obremenitve z močnim znojenjem),
- če imate kronično nizek krvni tlak,
- če imate hude poškodbe,
- če se zdravite zaradi revmatizma.

### **Dolgotrajna uporaba/neppravilna uporaba**

Dolgotrajno jemanje velikih odmerkov zdravila Ibuem, ki ni v skladu z navodili za uporabo, lahko povzroči glavobole, ki jih ni mogoče obvladati s povečevanjem odmerkov tega zdravila. V takšnih primerih prenehajte jemati to zdravilo in se posvetujte z zdravnikom.

### **Druga zdravila in zdravilo Ibuem**

Obvestite zdravnika ali farmacevta, če jemljete, ste pred kratkim jemali ali pa boste morda začeli jemati katero koli drugo zdravilo.

Ne jemljite zdravila Ibuem, če jemljete še kakšno drugo zdravilo proti bolečinam ali za znižanje telesne temperature, ki vsebuje paracetamol ali acetilsalicilno kislino.

Preden vzamete to zdravilo, se posvetujte z zdravnikom, zlasti če jemljete/prejemate kaj od naslednjega:

- metotreksat (uporablja se za zdravljenje revmatoidnega artritisa, luskavice in različnih vrst raka, glejte poglavje 2 "Ne jemljite zdravila Ibuem"),
- zdravila, povezana s tveganjem za pojav krvavitev – npr. zdravila za preprečevanje strjevanja krvi (npr. kumarinske derivate, varfarin, heparin), antiagregacijska zdravila, kot je tiklopidin, zdravila za raztapljanje krvnih strdkov (trombolitiki),
- nesteroidna protivnetna in protirevmatična zdravila (uporabljajo se za ublažitev bolečin, znižanje zvišane telesne temperature ali za zmanjšanje vnetja), kot je ibuprofen,
- zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni,
- uspavalna zdravila,
- zdravila za zdravljenje epilepsije (npr. valprojsko kislino, lamotrigin, fenobarbital, fenitoin, karbamazepin, topiramat),
- zdravila za zdravljenje depresije ali kakšnih drugih duševnih težav (fluvoksamin in druge selektivne zaviralce privzema serotonina, litij, klozapin),
- zdravila za zdravljenje protina (probenecid, sulfipirazon, benzbromaron),
- tablete za odvajanje vode (diuretike),
- zdravila za zdravljenje težav s srcem (digoksin),
- zdravila za zniževanje visokega krvnega tlaka,
- nekatere antibiotike ali zdravila proti glivicam (kloramfenikol, rifampicin, kinolonski antibiotiki, npr. ciprofloksacin, norfloksacin ali flukloksacilin),
- steroidne hormone (kortikosteroide),
- zdravila za zdravljenje premalo dejavne ščitnice (levotiroksin),
- zdravila, ki upočasnjujejo praznjenje želodca (proprantelin),
- zdravila za zdravljenje slabosti in bruhanja (metoklopramid, domperidon),
- dekongestivna zdravila proti prehladu ali gripi, ki vsebujejo fenilpropanolamin ali snovi iz skupine efedrinov,
- zdravila za zdravljenje bronhialne astme in težav z dihanjem (teofilin),
- zdravila za zdravljenje razjed (cimetidin),
- simpatomimetiki,
- peroralni kontraceptivi,
- zdravilo za zdravljenje alkoholizma (disulfiram),
- zidovudin (uporablja se za zdravljenje okužbe s HIV),
- izoniazid (uporablja se za zdravljenje tuberkuloze),
- zdravila za znižanje ravni maščob v krvi (holestiramin),
- zdravila proti zavrnitvi presajenih organov (ciklosporin, takrolimus),
- druga zdravila, ki bi lahko imela toksičen učinek na vaša jetra,
- cepivo proti noricam, v naslednjih 6 tednih po cepljenju,
- zdravila za zdravljenje glavkoma (acetazolamid),
- nikorandil (zdravilo za zdravljenje bolečin v prsih (angina pectoris)).
- tenofovir (zdravilo za zdravljenje okužbe z virusom HIV ali kroničnega hepatitisa B).

### **Zdravilo Ibuem skupaj s hrano, pijačo in alkoholom**

Če se vam med jemanjem zdravila Ibuem pojavijo težave z želodcem, jemljite zdravilo s hrano.

Med jemanjem tega zdravila se morate izogibati alkoholu.

Če jemljete zdravilo Ibuem, omejite porabo zdravil, hrane in pijač, ki vsebujejo kofein. Preveč kofeina lahko povzroči živčnost, vznemirjenost in hitrejši srčni utrip.

### **Nosečnost, dojenje in plodnost**

Če ste noseči ali dojite, menite, da bi lahko bili noseči ali načrtujete zanositev, se posvetujte z zdravnikom, preden vzamete to zdravilo.

Zdravila Ibuem ne smete jemati v zadnjih 3 mesecih nosečnosti.

V prvih 6 mesecih nosečnosti se posvetujte z zdravnikom, preden vzamete to zdravilo. Ne jemljite tega zdravila, če vam tega ni neposredno svetoval vaš zdravnik. Če so vam svetovali, da zdravilo vzamete v prvih 6 mesecih nosečnosti, morate uporabiti najmanjši možni odmerek, ki še lajša bolečino, ter ga uporabljati čim krajši čas. Posvetujte se z zdravnikom, če bolečina ne mine ali če morate zdravilo vzeti pogosteje.

Zdravila Ibuem se ne sme uporabljati med dojenjem za daljše obdobje ali v večjih odmerkih.

To zdravilo spada v skupino zdravil, ki lahko poslabšajo zmožnost ženske, da zanosi. Ta učinek izgine po koncu zdravljenja.

### **Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev**

Ne vozite in ne uporabljajte strojev, če imate neželene učinke, kot so zaspanost, motnje vida, omotica ali motnje ravnotežja.

### **Zdravilo Ibuem vsebuje laktozo.**

Če vam je zdravnik povedal, da ne prenašate nekaterih sladkorjev, se pred uporabo tega zdravila posvetujte z zdravnikom.

---

## **3. Kako jemati zdravilo Ibuem**

---

To zdravilo vedno jemljite natančno tako, kot je opisano v tem navodilu ali upoštevajte navodila zdravnika ali farmacevta. Če ste negotovi, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Če vam zdravnik ni predpisal drugače, je običajni odmerek za odrasle in mladostnike, stare 12 let in več, 1 do 2 tableti v presledku vsaj 4 ure, do trikrat na dan, po potrebi.

- Največji dnevni odmerek ne sme preseči 6 tablet v 24 urah.
- Tablete raztopite v majhni količini tekočine ali jih pogoltnite cele (nezgrizene) z zadostno količino tekočine.
- Zdravila ne jemljite več kot 3 do 4 dni, razen če vam je vaš zdravnik ali farmacevt svetoval drugače.

### **Uporaba pri bolnikih z okvarjenim delovanjem jeter ali ledvic**

Preden vzamete to zdravilo, se z zdravnikom posvetujte o prilagoditvi odmerka. Po oceni vašega zdravstvenega stanja vam lahko zdravnik svetuje manjši odmerek ali presledke več kot 4 ure med posameznimi odmerki.

### **Uporaba pri otrocih in mladostnikih**

To zdravilo je namenjeno za uporabo pri mladostnikih, starih 12 let in več.

Zdravila Ibuem se ne sme uporabljati za zdravljenje otrok in mladostnikov, mlajših od 17 let, ki imajo virusno bolezen, ki jo spremlja zvišana telesna temperatura (npr. norice).

**Nemudoma se posvetujte z zdravnikom ali pojdite v bolnišnico**, če se otroku ali mladostniku, ki ima bolezen, ki jo spremlja zvišana telesna temperatura, pojavijo naslednji simptomi.

- bruhanje,
- glavobol,
- motnje zavesti.

To so lahko znaki Reyevega sindroma, zelo redke, a v nekaterih primerih smrtne bolezni, ki zahteva takojšnjo zdravniško oskrbo.

#### **Če ste vzeli večji odmerek zdravila Ibuem, kot bi smeli**

Če ste vzeli več zdravila Ibuem, kot je predpisano, ali če je to zdravilo po nesreči zaužil otrok, se nemudoma posvetujte z zdravnikom. To storite, tudi če se počutite dobro (ali se otrok počuti dobro): obstaja namreč tveganje za zapoznelo, resno okvaro jeter.

#### **Če ste pozabili vzeti zdravilo Ibuem**

Ne vzemite dvojnega odmerka, če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek. Vzemite naslednji odmerek takoj, ko se spomnite, a pazite, da bodo med dvema posameznima odmerkoma minile vsaj 4 ure. Ne vzemite več kot 6 tablet v 24 urah.

Če imate kakšna dodatna vprašanja o uporabi zdravila, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

---

## **4. Možni neželeni učinki**

---

Kot vsa zdravila ima lahko tudi to zdravilo neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih.

#### **Nemudoma poiščite zdravniško pomoč, če se vam pojavi kaj od naslednjega:**

- **anafilaktični šok** (zelo resna alergijska reakcija s simptomi, kot so omotica, motnje zavesti, težave z dihanjem, oteklost jezika in dihalnih poti, modra barva kože itn.),
- **angioedem** (nenadna oteklost tkiva pod površino kože),
- **znaki okužbe** se ponovijo ali poslabšajo,
- o **hudih kožnih reakcijah** (Stevens-Johnsonov sindrom, toksična epidermalna nekroliza, akutna generalizirana eksantematozna pustuloza) so poročali zelo redko. Te reakcije lahko vključujejo razjede v ustih, grlu, nosu, na spolovilih in vnetje očesne veznice (konjunktivitis; rdeče in otekle oči). Pred takšnimi resnimi izpuščaji na koži se pogosto pojavijo zvišana telesna temperatura, glavobol in bolečine po telesu (gripi podobni simptomi). Izpuščaj lahko napreduje v razširjeno nastajanje mehurjev in lupljenje kože.
- **krvavitve iz prebavil** (na primer bruhanje krvi, črno katranasto blato ali bolečine v trebuhu).

Naslednji seznam neželenih učinkov obsega tudi neželene učinke, zabeležene pri bolnikih, ki so dolgo časa prejeli velike odmerke acetilsalicilne kisline (ene od zdravilnih učinkovin v zdravilu Ibuem) za zdravljenje simptomov revmatizma. Težave s prebavili so verjetnejše med jemanjem velikih odmerkov zdravila Ibuem.

#### **Pogosti** (pojavijo se lahko pri največ 1 od 10 bolnikov)

- živčnost, omotica,
- bolečine v trebuhu, bolečine v želodcu, slaba prebava, občutek slabosti v želodcu (siljenje na bruhanje), bruhanje, zgaga,
- okultna kri (v blatu prisotna kri, ki ni vidna, jo pa odkrijejo z laboratorijskimi preiskavami).

#### **Občasni** (pojavijo se lahko pri največ 1 od 100 bolnikov)

- zelo hitro in neenakomerno bitje srca (palpitacije),
- alergijske (preobčutljivostne) kožne reakcije (kot je srbenje ali koprivnica),
- driska.

#### **Redki** (pojavijo se lahko pri največ 1 od 1.000 bolnikov)

- občutek nemira (agitiranost), tresenje (tremor), občutek omotice ali "vrtenje" (vrtočlatica), splošno slabo počutje,

- hitrejše bitje srca (tahikardija),
- preobčutljivostna reakcija, ki lahko obsega zasoplost, nizek krvni tlak, šok, oteklost, pordelost kože ali resne kožne reakcije, vključno z multiformnim eritemom,
- vnetje požiralnika, razjede v želodcu ali črevesu,
- nenormalno močno znojenje (hiperhidroza),
- krvavitev, ki lahko povzroči anemijo (anemija je zmanjšanje števila rdečih krvnih celic; med njenimi znaki so splošno slabo počutje, bleda koža, zaspanost itn.),
- spremenjeno delovanje jeter, ki lahko povzroči spremembe na preiskavah krvi.

**Zelo redki** (pojavi se lahko pri največ 1 od 10.000 bolnikov)

- živčnost, tresenje ali znojenje; to so lahko znaki nizke ravni krvnega sladkorja (hipoglikemije),
- luknja ali raztrganina v prebavilih,
- okvara ledvic,
- spremembe števila krvnih celic (med znaki so neboleče, okrogle, za bucikino glavo velike vijoličaste pege na koži, včasih skupaj v večjih lisah, krvavitev iz dlesni, krvavitev iz nosu ali podplutbe po majhnih poškodbah, splošno slabo počutje, šibkost ali večje tveganje za okužbo),
- težave z dihanjem ali piskajoče dihanje (bronhospazem) pri bolnikih, ki imajo alergijske reakcije na zdravila za lajšanje bolečin, zniževanje zvišane telesne temperature in zmanjševanje vnetja.

**Neznana pogostnost** (pogostnosti iz razpoložljivih podatkov ni mogoče oceniti)

- boleznj krvi (spremembe v krvni sliki, npr. zmanjšano število rdečih in belih krvničk ali trombocitov v krvi. Boleznj krvi se lahko pokažejo kot krvavitve v kožo - neboleče, okrogle in drobne vijolične pege na koži, včasih združene v večje lise, krvavitev iz dlesni, krvavitve iz nosu ali podplutbe z manjšimi poškodbami, povečana dovzetnost za okužbe, utrujenost, glavoboli, podaljšan čas krvavitve), ki lahko trajajo več kot 4-8 dni po uporabi zdravila Ibuem, zmanjšana proizvodnja krvnih celic v kostnem mozgu,
- glavobol, zaspanost, zmedenost,
- okvara vida, okvara sluha ali zvonjenje v ušesih,
- vnetje želodca, tankega ali debelega črevesja,
- vnetje jeter, ki lahko povzroči akutno odpoved jeter, okvara jeter,
- dolgotrajno vnetje jeter, ki povzroči porumenitev kože in oči (kronični hepatitis),
- odpoved ledvic,
- fiksni kožni izpuščaji,
- znotrajlobanjska krvavitev, ki je lahko smrtna, zlasti pri starejših,
- vnetje krvnih žil (vaskulitis),
- krvavitev, ki je lahko v posameznih primerih usodna,
- akutno vnetje trebušne slinavke v okviru alergijske reakcije,
- tekočina v pljučih (med dolgotrajno uporabo zdravila Ibuem in v okviru preobčutljivostne reakcije).

V posameznih primerih je bilo med uporabo nekaterih zdravil proti bolečinam, zvišani telesni temperaturi in vnetju (nesteroidnih protivnetnih in protirevmatičnih zdravil, med katera spada tudi zdravilo Ibuem) opisano poslabšanje z okužbo povezanih vnetij.

Kofein, ki ga vsebuje to zdravilo, lahko povzroči nespečnost.

### **Poročanje o neželenih učinkih**

Če opazite kateregi koli izmed neželenih učinkov, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu. O neželenih učinkih lahko poročate neposredno na

Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke

Sektor za farmakovigilanco

Nacionalni center za farmakovigilanco

Slovenčeva ulica 22

SI-1000 Ljubljana

Tel: +386 (0)8 2000 500

Faks: +386 (0)8 2000 510

e-pošta: h-farmakovigilanca@jazmp.si

spletna stran: www.jazmp.si

S tem, ko poročate o neželenih učinkih, lahko prispevate k zagotovitvi več informacij o varnosti tega zdravila.

---

## 5. Shranjevanje zdravila Ibuem

---

Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!

Tega zdravila ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na škatli. Rok uporabnosti se izteče na zadnji dan navedenega meseca.

Shranjujte pri temperaturi do 25°C. Shranjujte v originalni ovojnini za zagotovitev zaščite pred vlago. Zdravila ne smete odvreči v odpadne vode ali med gospodinjske odpadke. O načinu odstranjevanja zdravila, ki ga ne uporabljate več, se posvetujte s farmacevtom. Taki ukrepi pomagajo varovati okolje.

---

## 6. Vsebina pakiranja in dodatne informacije

---

### Kaj vsebuje zdravilo Ibuem

- Učinkovine so acetilsalicilna kislina, paracetamol in kofein. Ena tableta vsebuje 250 mg acetilsalicilne kisline, 250 mg paracetamola in 50 mg kofeina.
- Druge sestavine zdravila so laktoza monohidrat, koruzni škrob, silicijev dioksid, koloidni, brezvodni in stearinska kislina.

### Izgled zdravila Ibuem in vsebina pakiranja

Zdravilo Ibuem so bele ali skoraj bele, na obeh straneh izbočene, podolgovate tablete, ki merijo 16 x 8 mm in nimajo razdelilne zareze.

Tablete so pakirane v pretisni omot iz neprozorne folije iz PVC, prevlečene s PVdC, ter folije iz aluminija ali v pretisni omot iz iz neprozorne PVC folije, prevlečene s PVdC, in zaporne folije iz aluminija/papirja. Zunanja ovojnina je papirnata zloženska (škatla).

Velikost pakiranj: 10, 12, 20, 24 tablet.

Na trgu morda ni vseh navedenih pakiranj.

### Način in režim izdaje zdravila Ibuem

Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah.

### Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom

sanofi-aventis d.o.o.

Letališka cesta 29A, 1000 Ljubljana

Slovenija

### Izdelovalec

S.C. ZENTIVA S. A.

B-dul. Theodor Pallady nr. 50 sector 3, Bucuresti, cod 032266

Romunija

**Zdravilo je v državah članicah EGP pridobilo dovoljenje za promet z naslednjimi imeni:**

Država	Ime zdravila
Češka, Slovaška	Migralgin
Nemčija	Doloversa
Romunija	Antinevralgic Forte
Norveška	Paralen
Slovenija	Ibuem

**Navodilo je bilo nazadnje revidirano dne 17. 10. 2019.**