

Cliovelle®

1 mg/0,5 mg, tabletki

Estradioli valeras + Norethisteroni acetas



Należy zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem leku, ponieważ zawiera ona informacje ważne dla pacjenta.

- Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ją ponownie przeczytać.
- Należy zwrócić się do lekarza lub farmaceuty w razie jakichkolwiek dalszych wątpliwości.
- Lek ten przepisano ściśle określonej osobie. Nie należy go przekazywać innym. Lek może zaszkodzić innej osobie, nawet jeśli objawy jej choroby są takie same.
- Jeśli nasili się którykolwiek z objawów niepożądanych lub wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie.

Spis treści ulotki:

1. Co to jest lek Cliovelle i w jakim celu się go stosuje
2. Informacje ważne przed zastosowaniem leku Cliovelle
3. Jak stosować lek Cliovelle
4. Możliwe działania niepożądane
5. Jak przechowywać lek Cliovelle
6. Zawartość opakowania i inne informacje

1 Co to jest lek Cliovelle i w jakim celu się go stosuje

Cliovelle jest Hormonalną Terapią Zastępczą HTZ (ang. HRT Hormone Replacement Therapy). Zawiera dwa typy hormonów żeńskich, estrogen i progesteron. Lek Cliovelle jest stosowany u kobiet w okresie pomenopausalnym przez przynajmniej 1 rok od ostatniej naturalnej menstruacji.

Cliovelle jest stosowany w celu:

Złagodzenia objawów pojawiających się po menopauzie

W czasie menopauzy spada ilość estrogenów produkowanego w ciele kobiety. Powoduje to objawy takie jak: uczucie gorąca na twarzy, szyi, w klatce piersiowej, „uderzenie gorąca”. Cliovelle łagodzi te objawy. Cliovelle może zostać zalecone pacjentce tylko gdy objawy znacznie utrudniają codzienne życie.

Zapobiegania osteoporozie

Po menopauzie u niektórych kobiet rozwija się kruchość kości (osteoporoza). Wszystkie dostępne opcje należy przedyskutować z lekarzem prowadzącym. Jeśli pacjentka jest narażona na zwiększone ryzyko złamań z powodu osteoporozy i inne leki nie są odpowiednie, można stosować Cliovelle w celu zapobieżenia osteoporozie po menopauzie.

2 Informacje ważne przed zastosowaniem leku Cliovelle

Historia choroby i regularne badania lekarskie

Stosowanie HTZ jest związane z ryzykiem, które należy uwzględnić decydując czy rozpoczynać tę terapię lub czy ją kontynuować.

Doświadczenie zdobywane w leczeniu kobiet z przedwczesną menopauzą (z powodu choroby lub usunięcia jajnika) jest ograniczone. Jeśli pacjentka jest leczona na przedwczesną menopauzę ryzyko stosowania HTZ może być inne. Należy omówić problem z lekarzem. Zanim pacjentka rozpocznie (lub wznowi) HTZ lekarz prowadzący powinien przeprowadzić wywiad na temat chorób pacjentki lub jej rodziny. Lekarz może zdecydować o przeprowadzeniu badania lekarskiego. Może to dotyczyć badania piersi i/lub innych narządów wewnętrznych, jeśli to konieczne.

Jeśli pacjentka rozpoczyna stosowanie Cliovelle powinna regularnie poddawać się kontrolnym badaniom lekarskim (przynajmniej raz w roku). Podczas tych badań pacjentka powinna dyskutować z lekarzem na temat korzyści i ryzyka związanego z kontynuacją leczenia Cliovelle.

Należy wykonywać regularne badania okresowe piersi wg zaleceń lekarza.

Kiedy nie stosować Cliovelle

Jeśli którakolwiek z podanych niżej sytuacji zachodzi w twoim przypadku. Jeśli nie jesteś pewna, **skonsultuj się z lekarzem**, zanim weźmiesz Cliovelle.

Nie bierz Cliovelle

- jeśli masz lub kiedykolwiek miałaś **raka piersi** bądź jesteś o niego podejrzewana
- jeśli chorujesz na **raka wrażliwego na estrogeny**, takiego jak rak śluzówki macicy (endometrium) bądź jesteś o niego podejrzewana
- jeśli masz **niewyjaśnionego pochodzenia krwawienia z pochwy**
- jeśli masz nieleczoną **nadmiernie pogrubioną śluzówkę macicy** (endometrial hyperplasia)
- jeśli masz lub kiedykolwiek miałaś **zakrzepicę żylną** (thrombosis) w nogach (zakrzepica żył głębokich) lub w płucach (zator płucny)
- jeśli cierpisz na **zaburzenia krzepliwości krwi** (takie jak niedobór białka C, białka S, antytrombiny)
- jeśli masz lub ostatnio miałaś schorzenie wywołane przez skrzepy krwi w naczyniach, takie jak **atak serca, wylew, dusznica bolesna**
- jeśli cierpisz lub kiedykolwiek doświadczyłaś **schorzeń wątroby** lub twoje wyniki badania wątroby nie wróciły do normy
- jeśli cierpisz na rzadką chorobę krwi zwaną „porfirią” przekazywaną z pokolenia na pokolenie (dziedziczna)
- jeśli jesteś uczulona (nadwrażliwa) na estradiolu walerianian, noretysteronu octan lub którykolwiek z pozostałych składników leku Cliovelle (wymienione w pkt. 6 „Zawartość opakowania i inne informacje”).

Jeśli podczas przyjmowania Cliovelle występują po raz pierwszy którekolwiek z wymienionych warunków, natychmiast przerwij stosowanie Cliovelle i bezzwłocznie skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Kiedy zachować szczególną ostrożność stosując lek Cliovelle

Zanim rozpoczniesz leczenie powiedz swojemu lekarzowi, jeśli kiedykolwiek doświadczyłaś któregoś z następujących problemów, ponieważ mogą one powrócić lub pogorszyć się podczas przyjmowania Cliovelle. Jeśli tak jest powinnaś częściej poddawać się badaniom lekarskim, problemy te to:

- mięśniaki wewnątrzmaciczne
- przerost śluzówki macicy na zewnątrz narządu (endometrioza, gruczolistość - endometriosis) lub historia nadmiernego rozrostu śluzówki macicy (przerost śluzówki - endometrial hyperplasia)
- zwiększone ryzyko powstawania skrzepów krwi (patrz „Skrzepy krwi w naczyniach żylnych – zakrzepica-thrombosis”)
- zwiększone ryzyko wystąpienia raka wrażliwego na estrogeny np. (posiadanie matki, siostry lub babki chorujących na raka piersi)
- wysokie ciśnienie krwi
- zaburzenia wątroby, takie jak łagodny guz wątroby
- cukrzyca
- kamienie żółciowe
- migrena lub silne bóle głowy
- choroba systemu immunologicznego mająca wpływ na wiele narządów (liszaj rumieniowaty układowy SLE)
- epilepsja
- astma
- choroba mająca wpływ na błonę bębenkową (otoskleroza)
- wysoki poziom tłuszczu (trójglicerydów) we krwi
- zatrzymywanie płynów z powodu problemów z sercem lub nerkami.

Przerwij stosowanie Cliovelle i natychmiast skontaktuj się z lekarzem Jeśli zaobserwujesz którąkolwiek z następujących sytuacji stosując HTZ

- każdy z problemów opisanych powyżej jako „Nie bierz Cliovelle”
- żółknienie skóry i białek oczu (żółtaczka). Mogą to być sygnały choroby wątroby
- znaczne podwyższenie ciśnienia krwi (objawami mogą być bóle głowy, męczywość, zawroty głowy)
- migrenowe bóle głowy występujące po raz pierwszy
- zajście w ciążę
- wystąpienie objawów skrzepu krwi takich jak

- bolesne obrzmienie i zaczerwienie nóg
- nagły ból w klatce piersiowej
- trudności w oddychaniu

Więcej informacji pod „Skrzepy krwi w naczyniach żylnych (zakrzepica-thrombosis).

Uwaga: Cliovelle nie jest środkiem antykoncepcyjnym. Jeśli od ostatniego krwawienia miesięcznego minęło mniej niż 12 miesięcy lub masz mniej niż 50 lat- w celu uniknięcia ciąży może być konieczna dodatkowa antykoncepcja. Należy skontaktować się z lekarzem w tej sprawie.

HTZ i rak

Nadmierne pogrubienie śluzówki macicy (przerost endometrium) i rak śluzówki macicy (rak endometrium)

Terapia HTZ polegająca na stosowaniu tylko estrogenów zwiększa ryzyko nadmiernego pogrubienia śluzówki macicy (przerost endometrium) i raka śluzówki macicy (raka endometrium).

Obecność progesteronu w Cliovelle chroni Cię przed dodatkowym ryzykiem.

Nieregularne krwawienia

Mogą wystąpić nieregularne krwawienia lub plamy krwi w czasie pierwszych 3-6 miesięcy brania Cliovelle. Jednakże, jeśli nieregularne krwawienia:

- trwają dłużej niż 6 pierwszych miesięcy
- zaczynają się później niż 6 miesięcy po rozpoczęciu przyjmowania Cliovelle
- trwają po zaprzestaniu stosowania Cliovelle

skonsultuj się z lekarzem najszybciej jak to możliwe.

Rak piersi

Dowody sugerują, że stosowanie kombinowanej terapii estrogenowo-progesteronowej HTZ i prawdopodobnie również wyłącznie estrogenowej zwiększa ryzyko raka piersi. Dodatkowe ryzyko zależy od długości stosowania HTZ. Dodatkowe ryzyko zostanie wyjaśnione w ciągu najbliższych kilku lat. Jednakże sytuacja wraca do normy po kilku latach (conajwyżej 5) po zaprzestaniu terapii.

Porównaj

U kobiet w wieku od 50-tego do 79-tego roku życia nie stosujących HTZ, średnio u 9 do 17 na 1000 będzie zdiagnozowany rak piersi w okresie 5-cio letnim. U kobiet od 50-tego do 79-tego roku życia stosujących terapię estrogenowo-progesteronową HTZ w ciągu 5 lat będzie od 13 do 23 przypadków na 1000 stosujących (np. od 4-ech do 6-ciu dodatkowych przypadków).

Dodatkowo kontroluj piersi. Kontaktuj się z lekarzem w przypadku zmian takich jak:

- marszczenie skóry
- zmiany sutka
- jakiegokolwiek grudki wyczuwalne lub widoczne

Rak jajnika

Rak jajnika występuje rzadko. Słabo zwiększone ryzyko raka jajnika zgłoszono w przypadku kobiet stosujących HTZ przez okres od 5-ciu do 10-ciu lat.

U kobiet w wieku od 50-ciu do 69-ciu nie stosujących terapii HTZ średnio u około 2 kobiet na 1000 będzie zdiagnozowany rak jajnika w okresie 5-cio letnim. W przypadku kobiet stosujących terapię HTZ w ciągu 5 lat będzie od 2 do 3 przypadków na 1000 stosujących kobiet (np. 1 dodatkowy przypadek).

Wpływ HTZ na serce i krążenie

Skrzepy krwi w naczyniach żylnych (zakrzepica)

Ryzyko **zakrzepów w naczyniach żylnych** jest 1.3 do 3 razy większe w przypadku kobiet stosujących HTZ niż u tych które jej nie stosują, zwłaszcza podczas pierwszego roku stosowania terapii.

Zakrzepy krwi mogą być groźne i jeżeli zakrzep trafi do płuc może spowodować ból w klatce piersiowej, bezdech, zasnabienie a nawet śmierć.

Z wiekiem wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się skrzepu krwi w naczyniach żylnych oraz jeżeli jedna z poniższych sytuacji zachodzi w twoim przypadku.

Poinformuj swojego lekarza, jeśli któraś z poniższych sytuacji ma zastosowanie w twoim przypadku:

- przez dłuższy czas nie możesz chodzić z powodu poważnego zabiegu chirurgicznego, zranienia lub choroby (patrz pkt 3, jeśli wymagasz zabiegu chirurgicznego)
- masz dużą nadwagę (BMI>30kg/m²)
- cierpisz na jakiegokolwiek problemy z krzepnięciem krwi wymagające długotrwałego leczenia lekiem stosowanym do zapobiegania zakrzepom krwi
- jeśli którykolwiek z twoich bliskich krewnych kiedykolwiek miał skrzep krwi w nodze, płucach lub innym narządzie
- chorujesz na liszaj rumieniowaty układowy SLE (systemic lupus erythematosus)
- chorujesz na raka

Objawy skrzepu krwi patrz „Przerwij stosowanie Cliovelle i natychmiast skontaktuj się z lekarzem”.

Porównaj

Obserwując kobiety w wieku ok. 50-tego roku życia nie stosujące terapii HTZ w okresie 5-cio letnim, średnio u 4-7 z nich na 1000 można spodziewać się wystąpienia skrzepu krwi w naczyniu żylnym. W przypadku kobiet ok. 50-tego roku życia stosujących terapię estrogenowo-progesteronową HTZ przez ponad 5 lat będzie od 9-12 przypadków na 1000 osób stosujących (np.5 dodatkowych przypadków).

Choroba serca (zawał)

Brak dowodów, że HTZ zapobiega zawałowi serca.

Kobiety po 60-tym roku życia stosujące terapię estrogenowo-progesteronową są niewiele bardziej zagrożone rozwojem choroby serca niż kobiety niestosujące HTZ.

Udar

Ryzyko udaru jest ok. 1.5 razy większe wśród stosujących HTZ niż u osób nie stosujących terapii. Liczba dodatkowych przypadków udaru związanych ze stosowaniem HTZ wzrasta z wiekiem.

Porównaj

Obserwując kobiety w wieku ok. 50-tego roku życia nie stosujące terapii HTZ, u średnio 8 na 1000 można spodziewać się udaru w okresie 5-ciu lat. W przypadku kobiet ok. 50-tego roku życia stosujących HTZ obserwuje się 11 przypadków na 1000 osób stosujących, w okresie 5-cio letnim (np. dodatkowe 3 przypadki).

Inne warunki

- Terapia HTZ nie chroni przed utratą pamięci. Istnieją dowody wskazujące na wyższe ryzyko utraty pamięci u kobiet, które rozpoczęły stosowanie HTZ po ukończeniu 65 lat. Poradź się lekarza.
- W przypadku kobiet z dziedzicznym obrzękiem naczynioruchowym terapia HTZ może powodować wzrost i zaostrenie się symptomów.

Inne leki i Cliovelle

Niektóre leki mogą interferować z efektem działania Cliovelle. Może to prowadzić do nieregularnych krwawień. Odnosi się to do następujących leków:

- leki na **epilepsję** (takie jak fenobarbital, fenytoina, karbamazepina)
- leki na **gruźlicę** (takie jak rifampicyna, ryfabutylna)
- leki na **infekcję HIV** (takie jak nevirapina, efawirenz, rytonawir, telaprewir i nelfinawir)
- środki ziołowe zawierające **Zioła Św. Jana (ST John's Worth – Hypericum perforatum)**

Cliovelle może zwiększać lub zmniejszać siłę działania innych leków:

- efekt działania cyklosporyny (np. używanej do zapobiegania odrzucenia przeszczepu, leczenia symptomów reumatoidalnego zapalenia stawów lub łuszczycy) może zostać zwiększony,

- efekt działania lamotryginy (leku stosowanego w leczeniu padaczki) może zostać zmniejszony i może być potrzebne dopasowanie dawek lamotryginy w celu kontroli ataków.

Leki zawierające ketokonazol (lek przeciwgrzybiczy) mogą powodować wzrost działania leku Cliovelle.

Poinformuj swojego lekarza lub farmaceutę, jeśli aktualnie bierzesz lub ostatnio brałeś jakieś inne leki, w tym także leki możliwe do kupienia bez recepty, leki ziołowe lub inne produkty naturalne.

Badania laboratoryjne

Jeśli będziesz poddawana badaniu krwi, poinformuj lekarza lub personel laboratoryjny o tym, że stosujesz Cliovelle, ponieważ lek ten może wpłynąć na wyniki niektórych badań.

Ciąża i karmienie piersią

Cliovelle stosuje się wyłącznie u kobiet w wieku pomenopauzalnym. Jeśli zajdziesz w ciążę przestań brać Cliovelle i skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Prowadzenie pojazdów i obsługa maszyn

Nie stwierdzono żadnego wpływu leku na zdolność do prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn.

Cliovelle zawiera laktozę jednowodną

Nie powinny ich przyjmować pacjentki cierpiące na następujące rzadkie schorzenia wrodzone: nietolerancja galaktozy, całkowity niedobór laktazy lub złe wchłanianie glukozy-galaktozy.

3 Jak stosować lek Cliovelle

Cliovelle należy zawsze przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Twój lekarz prowadzący będzie przepisywał lecząc twoje objawy najniższą konieczną dawkę leku i zalecał jej przyjmowanie przez jak najkrótszy czas. Jeśli sądzisz, że zastosowana dawka jest zbyt lub niedostatecznie silna porozmawiaj z lekarzem.

Należy przyjmować jedną tabletkę na dobę, nie robiąc przerw między poszczególnymi opakowaniami (blistrami) leku. Najlepiej przyjmować tabletki zawsze o tej samej porze dnia, popijając je dużą ilością wody.

Zastosowanie większej niż zalecana dawki leku Cliovelle

Jeżeli pacjentka zażyła za dużą dawkę tego leku, powinna skontaktować się ze swoim lekarzem lub szpitalem w celu oceny ryzyka i uzyskania porady.

Jeżeli przez pomyłkę pacjentka zażyła dodatkową dawkę leku, mimo tego następnego dnia należy wziąć normalną dawkę.

W przypadku zażycia większej dawki niż zalecana mogą wystąpić nudności i wymioty.

Pominięcie zastosowania leku Cliovelle

Jeśli pacjentka zapomni połknąć tabletkę, może to zrobić w ciągu 12 godzin od zwykłej godziny przyjmowania leku, w przeciwnym razie należy pominiętą tabletkę wyrzucić i przyjąć następną tabletkę o zwykłej porze następnego dnia.

Nie należy stosować dawki podwójnej w celu uzupełnienia pominiętej dawki.

W przypadku zabiegu chirurgicznego

Jeśli będziesz poddawana zabiegowi chirurgicznemu, poinformuj chirurga o tym, że stosujesz Cliovelle. Może zaistnieć potrzeba przerwania stosowania Cliovelle na ok. 4 do 6 tygodni przed operacją, aby obniżyć ryzyko skrzepu krwi (patrz rozdział 2, Skrzepy krwi w naczyniach żylnych). Zapytaj swego lekarza kiedy możesz znowu rozpocząć branie substancji Cliovelle.

4 Możliwe działania niepożądane

Jak każdy lek, lek Cliovelle może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Działania niepożądane występują w większości w postaci łagodnej do umiarkowanej i nie oznaczają konieczności przerwania terapii.

Następujące schorzenia są zgłaszane jako częściej występujące u kobiet stosujących HTZ w porównaniu z kobietami niestosującymi tej terapii:

- rak piersi
- ponadnormalny rozrost lub rak śluzówki macicy (endometrial hyperplasia or cancer)
- rak jajnika
- skrzepy krwi w naczyniach żylnych nóg lub w płucach (venous thromboembolism)
- choroba serca
- udar
- prawdopodobieństwo utraty pamięci jeśli terapię HTZ rozpoczęto po 65 roku życia

Aby uzyskać więcej informacji o tych działaniach niepożądanych patrz rozdział 2.

W trakcie leczenia Cliovelle mogą wystąpić następujące działania niepożądane:

Bardzo często

(więcej niż 1 przypadek na 10 osób)

Bolesność lub tkliwość uciskowa piersi. Krwawienia z pochwy.

Często

(mniej niż 1 przypadek na 10 osób, ale więcej niż 1 na 100)

Grzybnice w rejonach narządów rodnych lub zapalenie pochwy. Zatrzymanie płynów w organizmie. Depresja lub pogłębienie już istniejącej depresji. Bóle głowy, migrena lub pogorszenie istniejącej migreny. Nudności. Bóle pleców. Obrzęki lub powiększenie piersi. Nowotwory macicy (mięśniaki) bądź zaostrzenie lub nawrót nowotworów macicy. Obrzęki obwodowe (spuchnięte ręce i nogi). Zwiększenie masy ciała.

Niezbyt często

(mniej niż 1 przypadek na 100 osób, ale więcej niż 1 na 1000)

Nadwrażliwość (reakcja alergiczna). Nerwowość. Zapalenie żył powierzchniowych połączone z zakrzepami. Bóle, uczucie ucisku i dyskomfortu w brzuchu. Gazy, wzdęcia. Wypadanie włosów, hirsutyzm (nadmierne owłosienie ciała i twarzy), trądzik. Świąd. Pokrzywka. Skurcze w nogach.

Rzadko

(mniej niż 1 przypadek na 1000 osób, ale więcej niż 1 na 10 000)

Zakrzepy w płucach (patrz też rozdział 2: „Informacje ważne przed zastosowaniem leku Cliovelle”). Zapalenie żył głębokich połączone ze zakrzepami.

Bardzo rzadko

(mniej niż 1 przypadek na 10 000 osób)

Reakcje anafilaktyczne (nagłe, poważne, potencjalnie niebezpieczne dla życia reakcje alergiczne).

Następujące działania uboczne zostały zgłoszone w przypadku innych HTZ:

- choroba pęcherzyka żółciowego
- różne choroby skórne:
 - zmiany koloru skóry zwłaszcza twarzy lub szyi znane jako „plamy ciążowe” (chloasma – plamy barwnikowe)
 - bolesne czerwone guzki na skórze (rumień guzowaty – erythema nodosum)
 - wysypka z tarczko-kształtnymi zaczerwienieniami lub wrzodami (rumień wielopostaciowy – erythema multiforme)

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceute. Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do

Departament Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych,

Al. Jerozolimskie 181 C

02-222 Warszawa

Tel.: + 48 22 49 21 301

Faks: + 48 22 49 21 309

e-mail: adr@urpl.gov.pl.

Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych można będzie zgromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

5 Jak przechowywać lek Cliovelle

Lek należy przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.

Nie stosować leku Cliovelle po upływie terminu ważności podanego na opakowaniu blistrowym i tekturowym pudełku. Termin ważności oznacza ostatni dzień danego miesiąca.

Leków nie należy wrzucać do kanalizacji ani domowych pojemników na odpadki. Należy zapytać farmaceutę, jak usunąć leki, których się już nie używa. Takie postępowanie pomoże chronić środowisko.

6 Zawartość opakowania i inne informacje

Co zawiera lek Cliovelle

- Substancjami czynnymi leku są: estradiol 1 mg w postaci estradiolu walerianianu oraz noretysteronu octan 0,5 mg.
- Ponadto lek zawiera: kopowidon, laktozę jednowodną, magnezu stearynian i skrobię kukurydzianą.

Jak wygląda lek Cliovelle i co zawiera opakowanie

Białe, okrągłe, płaskie tabletki o średnicy 6 mm.

Opakowania blistrowe (opakowanie kalendarzykowe) zawierające 28, 30, 84 i 90 tabletek.

Nie wszystkie wielkości opakowań muszą znajdować się w obrocie.

Podmiot odpowiedzialny:

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH

Rigistrasse 2

12277 Berlin

Niemcy

Wytwórca:

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH

Opelstrasse 2

78467 Konstanz

Niemcy

W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji należy zwrócić się do przedstawiciela podmiotu odpowiedzialnego:

Kadefarm Sp. z o.o.

ul. Gipsowa 18, Sierosław

62-080 Tarnowo Podgórze

Tel.: +48 61 862 99 43

Data ostatniej aktualizacji ulotki:

listopad 2013