

Krepimo spomin



Naša gostja
Prim. asist. **Ksenija Tušek Bunc**,
dr. med.

Spomin nam kroji življenje

Novo – Bilobil 120 mg

Septolete® plus

Hitro nad močnejšo bolečino.

***Nove Septolete plus
z okusom medu in limete.***

NOVO



Ko bolečina v grlu postane močnejša.

- Delovati začnejo **takoj**.
- Učinkujejo **do 3 ure**.

www.krka.si



Septolete®
In vaše grlo spet deluje.

KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Aktualno	
Spomin nam kroji življenje	4
Nasveti za izboljšanje spomina	7
Naša gostja	
Prim. asist. Ksenija Tušek Bunc, dr. med.	
Dober spomin v vseh življenjskih obdobjih	8
Poskrbimo zase	
Motnje spomina in koncentracije zaradi stresa v sodobnem svetu	11
Spoznajte ginko – zdravilno rastlino, ki izboljša spomin in koncentracijo	13
Novo – Bilobil 120 mg	15
Nasvet farmacevtke	
Pomoč lahko dobite v lekarni	16
Ali se danes staramo hitreje?	17
Bolnik z demenco v družini	18
Kako zdravnik oceni vaš spomin?	20
Lažje jemanje zdravil	22
Svetovalni kotichek	
Mladosten sijaj zrele lepote	25
Terme Krka	
Masaža, recept za sprostitvev in lajšanje bolečin	26
Novice iz Krke	
Olimpijski bron na dan Septolet	27
Nagradna igra	31

ISSN 1854-6331



9 771854 633003

V skrbni za vaše zdravje: Krepimo spomin

Izdajatelj: Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto.

Glavna urednica: Metka Miklavič. Uredništvo: Lili Voušek, Primož Košir, Anja Lesar, Mirjam Černe Prelovšek. Lektorica: Marta Anžlovar.

Urednice 18. številke: Alenka Vidmar Bangiev, Mirjam Černe Prelovšek, Elizabeta Vrhovec Krevelj, Ksenija Koman. Oblikovanje: Sabina Mejak. Grafična priprava: Helena Albrecht. Ilustracija: Mojca Dolinar.

Fotografije: Stanko Gruđen, arhiv Term Krka, iStockPhoto. Tisk: Tiskarna VeK, Koper, 2010. Naklada: 90.000 izvodov. ISSN 1854-6331. Nosilka

vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto. www.krka.si

Ko začnemo pozabljati

Skleroza je najlepša bolezen: nič ne boli in vsak dan izveš kaj novega. To je šala, ki ste jo verjetno že slišali. Morda ste se ob njej celo nasmehnili. Potem pa se vam nenadoma ne zdi več smešna, saj ste pozabili plačati položnice, pozabili ste na prijateljev rojstni dan, niste se mogli spomniti, ali ste že kupili mleko. In pri vsem tem vaša osebna izkaznica pravi, da sploh še niste stari. A ne skrbite, to se kdaj pa kdaj zgodi vsem, zagotovo niste izjema. Strokovnjaki pravijo, da je občasno pozabljanje normalno, zato se nima smisla preveč jeziti ali se celo spraševati, ali je z vami kaj narobe. Skrbeti pa vas mora, če se vam to dogaja prepogosto ali če se težko osredotočite na tisto, kar počnete. Tudi za možgane velja, da bolje delajo, če jih uporabljamo. Če skrbimo, da so čim bolj aktivni, si lažje zapomnimo informacije. To je le eden od nasvetov, kako izboljšati spomin. Še več jih je v reviji, ki jo prebirate. V njej pa boste našli še marsikaj drugega. Z različnimi strokovnjaki smo se pogovarjali o spominu, koncentraciji, pozabljanju in demenci. Izvedeli boste, da pozabljamo mladi in stari, da stres poslabša koncentracijo in spomin ter da pozabljanje še ni demenca.

Dober spomin ne pomeni, da si zapomnimo čisto vse. Tega bi bilo kmalu preveč. Dober spomin pomeni, da si lahko zapomnimo stvari, ki so pomembne, in pozabimo tisto, kar je manj pomembno.

V tej številki revije boste našli veliko informacij, ki si jih je dobro zapomniti. Zato vam želim prijetno branje.

metka miklavič

Metka Miklavič





Spomin nam kroji življenje

Živimo v času, ki od nas zahteva vedno več. Vsako sekundo smo podvrženi novim informacijam, saj so postale najmočnejše sodobno orodje. Že vsakdanje življenje zahteva, da si zapomnimo celo vrsto drobnih, a pomembnih stvari, npr. kdaj imamo kakšen opravke, kam smo odložili ključke stanovanja, kaj moramo kupiti, kako si zapomniti imena ljudi, ki smo jih ravno spoznali ... Pri vseh naših miselnih dejavnostih je ključnega pomena spomin, saj nam pomaga, da opravimo delo in še izboljšamo svojo učinkovitost.

Kaj je spomin?

Ljudje se lahko naučimo izjemno veliko stvari, npr. voziti avto, plesati, delati z računalnikom, matematične zakone, tuje jezike. Seznan vseh teh stvari bi lahko pisali v neskončnost. Učenje pa bi bilo brez pomena, če si naučenega ne bi mogli

zapomniti. Spomin nam poleg tega pomaga upravljati s časom, primerjati preteklost s prihodnostjo, predvidevati in načrtovati. Spomin je zapleten sistem, ki temelji na številnih možganskih procesih. Je sposobnost shranjevanja in ohranjanja informacije ter jih obnoviti, ko jih potrebujemo. Upravičeno lahko trdimo, da je ključni del našega življenja. Če bi ga izgubili, bi se morali vsako stvar učiti znova, od začetka. Da pa bo dolgo ostal učinkovit, moramo zanj skrbeti in ga varovati.

Ali veste, da poznamo več vrst spomina?

Senzorni spomin je neposredni, trenutni spomin, v katerega se zapisujejo čutni dražljaji. Traja nekaj delcev sekunde. V tem času se v njem shranijo prav vsi dražljaji, ki jih zaznajo naša čutila.

V **kratkoročnem** ali **delovnem spominu** so podatki le toliko časa, dokler so pomembni za opravljanje neke naloge. Zajema cilje in načrte, ki jih trenutno uresničujemo. Primer je pomnjenje telefonske številke – navadno jo pozabimo, ko opravimo telefonski klic. Če jo redno ponavljamo, pride v dolgoročni spomin, torej si jo bomo zapomnili dlje časa. S starostjo se naš kratkoročni spomin krajša, zato težje opravljamo nekatera opravila. Ker imajo naši možgani vedno manj časa, da bi podatke prenesli v dolgoročni spomin, pozabljamo podrobnosti nedavnih dogodkov.

V **dolgoročni spomin** podatki prehajajo s pomočjo ponavljanja. Hranijo se skoraj neomejeno dolgo, vendar niso vsi enako močni. Močnejši nam omogočijo, da se spomnimo dogodka, postopka ali dejstva (npr. da je Ljubljana prestolnica Slovenije), šibkejših pa se navadno spomnimo šele, ko si pomagamo z iztočnicami.

Kaj je koncentracija?

Strokovnjaki pravijo, da je koncentracija usmerjanje in osredotočanje vseh duševnih in umskih moči na en postopek ali eno zamisel. Pri usmerjanju vseh miselnih procesov sodelujejo pozornost, zaznavanje, spomin, razmišljanje, inteligenca ... Potrebni so tudi opažanje, interes, motiviranost in sistematično delo. Ti dejavniki se med sabo prepletajo in dopolnjujejo.

Kaj se dogaja v možganih?

Možgane sestavlja na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo

pri mišljenju, učenju in pomnjenju, spet druge pri orientaciji in čutnih zaznavah. Delujejo kot miniaturne tovarne: sprejemajo pošiljke, ustvarjajo energijo, sestavljajo opremo in odvažajo odvečne snovi. Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika. Med 20. in 30. letom začnemo postopoma izgubljati živčne celice, naše telo pa začne proizvajati manj kemičnih snovi, ki jih možgani potrebujejo za svoje delovanje. Starejši, kot smo, bolj te spremembe vplivajo na naše možgane. Proces staranja lahko vpliva na to, kako možgani shranjujejo podatke in kako jih priključijo iz spomina. Propadanje in razkroj živčnih celic privede do izgube spomina, sprememb v osebnosti in težav pri opravljanju vsakdanjih opravil.

Pomembno je ločevati med normalno, starostno in bolezensko pozabljivostjo

Pozabljivost

Verjetno ni človeka, ki ne bi kdaj česa pozabil. Pozabljanje v okviru kratkoročnega spomina ima celo pozitivno funkcijo, saj bi se sicer naš spomin zapolnil z mnogimi nepomembnimi podatki. Težko bi izločili najpomembnejše med njimi in uporabili le tiste, ki jih potrebujemo za sprejemanje odločitev. Vendar včasih pozabljamo veliko več, kot si želimo.

Ta t. i. občasna pozabljivost pa še ni znak bolezni. Pogosto se dogaja povsem zdravim, aktivnim ljudem, ki morajo biti pozorni na več stvari hkrati (preobremenjenost s številnimi opravki, podatki) in ne morejo usmeriti miselnega toka le k eni stvari. Pozabljivost je še pogostejša v starosti.

Blaga kognitivna motnja

Čeprav ima oseba očitne težave s spominom ali z drugimi miselnimi operacijami, zdravnik lahko presodi, da ne gre za Alzheimerjevo bolezen ali kakšno drugo obliko demence. Nekateri zdravniki za opis takega stanja uporabljajo izraz blaga kognitivna motnja. Ta motnja predstavlja povečano tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni, vendar pa ne pomeni, da se bo bolezen zares razvila.

Demenca

Resne motnje spomina so pri starostnikih največkrat prvi znaki demence in se pri veliki večini postopoma slabšajo. Demenca je splošen izraz za izgubo spomina in drugih intelektualnih zmožnosti. Je dovolj resne narave, da ogrozi vsakdanje življenje. Obstaja več oblik demence; nekatere so pogostejše kot druge, vendar gre pri vseh za bolezen, ki močno oteži življenje, napreduje in traja do konca življenja.

Na žalost še ni zdravila, ki bi ozdravilo Alzheimerjevo bolezen ali jo vsaj ustavilo. Nekatera pa jo lahko upočasnijo in pomembno izboljšajo kakovost življenja bolnikov in njihovih skrbnikov.



Znaki, ki opozarjajo na demenco

- Spremembe v pomnjenju, ki otežijo vsakdanje življenje.
- Težave pri načrtovanju aktivnosti ali pri reševanju težav.
- Težave pri opravljanju vsakdanjih opravil.
- Časovna in prostorska zmedenost.
- Težave pri razumevanju vizualnih podob in prostorskih razmerij.
- Težave pri govorjenju ali pisanju.
- Pospravljanje stvari na nenavadna mesta in pozabljanje svojih zadnjih korakov.
- Zmanjšana ali slabša razsodnost.
- Umik iz delovnih ali družabnih aktivnosti.
- Spremembe v razpoloženju in osebnosti.

Natančno določene meje med običajnimi spremembami in opozorilnimi ni. Zgodnja in natančna diagnoza Alzheimerjeve bolezni ali drugih oblik demence je pomemben korak pri določitvi ustreznega zdravljenja, nege in podpore.

Kaj lahko storimo sami?

Pomembno je, da skušamo čim dlje ostati telesno in duševno dejavni. Raziskave so pokazale, da je pri družabnih osebah, ki berejo, igrajo namizne igre, rešujejo križanke ali igrajo inštrument, tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni manjše. Začetek bolezni lahko prestavijo tudi uravnotežena prehrana, v kateri je dovolj mineralov in vitaminov, redna telesna vadba in strogo izogibanje škodljivim razvadam, kot sta kajenje in pitje alkohola.

Pri težavah s spominom in koncentracijo si pomagajte z zdravilno rastlino ginko

Izvleček iz ginkovih listov poveča prekrvlenost možganov in izboljša oskrbo celic s kisikom in glukozo. Tako celice dobijo več kisika in energije, to pa izboljša njihovo delovanje in jim podaljšuje življenje. Vse to prispeva k boljšemu delovanju možganov, kar izboljša kognitivne funkcije, kot sta spomin in koncentracija.

Mirijam Černe Prelovšek, Saša Žikić

Vaša zgodba

Ker ima dan vedno premalo ur

B. A., 33 let, iz Škofje Loke

Jutro je. Zbudim se utrujena. Saj ni čudno. Spat sem šla pozno, ker sem želela prebrati še dva zanimiva, a daljša članka. Poleg tega še otrok ni najbolje spal. Vendar je pred mano spet dan, poln izzivov, zato vstanem, preden zazvoni budilka.

Ko se vozim v službo, razmišljam, kaj vse me čaka čez dan – dva sestanka, kompleksna strategija, nekaj krajših besedil, strokovno predavanje za sodelavce ... Elektronska pošta gotovo že polni moj nabiralnik in pričakujem lahko vrsto telefonskih klicev, ki bodo motili moje delo. Imam seznam vseh opravkov, da česa ne bi pozabila. Dneve zaznamujeta naglica in stres, zato mi včasih delovna

storilnost upade in pozabim, koga sem ravnokar želela poklicati, ali pa se preprosto ne morem zbrati pri pregledu pomembnih dokumentov.

Ker pa si želim svoje delo vedno opraviti dobro, ker želim ostati zbrana in učinkovita in v dogovorjenem času izpolniti naloge, si pomagam na različne načine. Seveda je na prvem mestu zdrava prehrana, v prostem času pa šport in različne oblike sproščanja. Kadar rabim učinkovitejšo pomoč za svoje misli in možgane, zaupam v moč ginka. Moja rešitev se skriva v Bilobilu, zato ga redno jemljem za boljši spomin in koncentracijo. Mojim možganom daje odlično spodbudo in jim pomaga, da



optimalno delujejo tudi takrat, ko so naporji največji. Zbrana lahko opravim vse svoje naloge in dan v službi končam zadovoljna in mirna.

Ostane mi še dovolj energije za obveznosti doma, ki se prav tako nikoli ne končajo. Saj veste, dan ima na koncu vedno premalo ur.

Nasveti za izboljšanje spomina

Ne najdete avtomobilskih ključev? Se ne spomnite, kaj ste napisali na nakupovalni seznam? Niste edini. Vsak med nami kdaj kaj pozabi. Vendar pešanja spomina nikakor ne bi smeli jemati preveč zlahka. Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali svoj spomin – začnite že danes!

1. Razgibajte svoje umske mišice.

Prav tako kot telesna dejavnost v primerni kondiciji ohranja vaše telo, tudi različne umske dejavnosti pomagajo, da vaši možgani ostanejo »fit«. Rešujte križanke, preberite del časopisa, ki ga običajno spustite, pri vožnji pojdite kdaj po drugi poti, naučite se igrati na kakšno glasbilo.

2. Poskrbite za svoje družabno življenje.

Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa in depresije, ki lahko povzročita pešanje spomina. Kadarkoli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi – še posebno če živite sami.

3. Bodite organizirani.

Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Vaš spisek naj bo čim bolj ažuren. Opravljena opravila odključajte. Določite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.

4. Osredotočite se na pomembno.

Zmanjšajte število stvari, ki motijo vaše misli, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek kasneje lažje priklicali v spomin. Kar si želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

5. Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane.

Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnino

brez kože, ribe). Pomembno je, da dovolj pijete. Pri pitju alkohola pa bodite zmerni.

6. Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo.

Telesna vadba poveča dotok krvi v možgane, kar koristi tudi vašemu spominu. Vsaj pol ure aerobne vadbe na dan naj postane stalnica v vašem življenju. Če nimate dovolj časa za celotno vadbo, pojdite čez dan vsaj na nekaj desetminutnih sprehodov.

7. Zdravite kronične bolezni.

Upoštevajte navodila svojega zdravnika za zdravljenje kroničnih bolezni (težave s ščitnico, visok krvni tlak, depresija ...). Če boste bolje skrbeli zase, bo boljši tudi vaš spomin.

8. Pomagajte svoji koncentraciji in spominu z jemanjem izdelkov iz zdravilne rastline ginko.

Izvleček iz ginka poveča oskrbo možganskih celic s kisikom in energijo ter jih hkrati varuje pred učinki prostih radikalov. Vse to pripomore k izboljšanju spomina in koncentracije.





**Prim. asist. Ksenija Tušek
Bunc, dr. med.**

Katedra za družinsko medicino,
Univerza v Mariboru in
Univerza v Ljubljani

Dober spomin v vseh življenjskih obdobjih

Kako pogosto bolniki tožijo o motnjah spomina in koncentracije?

Čeprav neradi, moramo priznati, da kdaj po končanem nakupu ne najdemo avtomobila, parkiranega pred veleblagovnico. Zgodba s pozabljenimi ključi in nezaklenjenimi vrati zaradi raztresenosti ali preobremenjenosti je skoraj del našega vsakdana. Povsem normalno je, da občasno pozabimo na dogovorjeni sestanek, telefonsko številko ali ime znanca, ki ga

že nekaj časa nismo srečali. Sprašujemo se, ali lahko vse skupaj zanemarimo ali pa to že napoveduje hudo neprijetno bolezen, ki smo jo mogoče imeli priložnost spremljati pri stari materi, stricu, sosedu ... Bolniki dokaj pogosto tožijo zaradi težav s spominom. Največkrat pričakujejo zgolj zdravljenje z zdravili, česa več pa niso pripravljeni storiti. Morebitna napotitev k psihiatru jih celo užali.

Se motnje spomina in koncentracije pojavijo tudi pri mlajših, aktivnih ljudeh? Kaj jim svetujete?

Motnje spomina srečujemo v vseh življenjskih obdobjih, vendar jih mlajši razmeroma redko omenjajo. Največkrat gre za zelo obremenjene ljudi, ki zaradi hitrega življenjskega ritma kar naprej nekaj pozabljajo. Svetujem jim, naj izprežejo, naj začnejo uporabljati sprostitvene tehnike, predvsem pa naj se naučijo včasih reči »ne« oz. naj

ovrednotijo, kaj je zanje v življenju zares pomembno. Napotim jih tudi v lekarno, saj si sami lahko pomagajo z zdravilom, ki vsebuje izvleček ginka. To je Bilobil, ki možgane oskrbi s kisikom in prepotrebno energijo, kar je v stresnih situacijah zelo pomembno.

Stres in preobremenjenost verjetno nista edina razloga za motnje spomina in koncentracije.

Ne. Motnje spomina lahko opazimo že v otroštvu, na primer zaradi hudih čustvenih pretresov, ki jih kasneje lahko spremljajo motnje razpoloženja in depresivna stanja. Najpogostejši vzrok za motnje spomina v mlajši dobi so motnje razpoloženja (depresija, bipolarna motnja ...) in poškodbe glave. Pri bolezenskih spremembah možganov, kot so motnje krvnega obtoka (možganska kap), vnetja (virusna, bakterijska) ali rakava obolenja, so lahko motnje spomina eden od spremljajočih simptomov. Tudi zastrupitve z alkoholom in opojnimi drogami ter neustrezne kombinacije zdravil lahko povzročijo prehodne motnje spomina.

Kakšna je razlika med pozabljivostjo in demenco?

Kot smo omenili že na začetku, vsakdanja pozabljivost lahko doleti vsakogar. Pri starejših so težave s spominom mnogo pogostejše, vendar niso vse znak demence.

Pri demenci gre za splošno propadanje vseh duševnih sposobnosti. Ljudje z demenco ne pozabijo le dežnika na vlaku, ampak pozabijo celo to, da so se z vlakom sploh peljali. Pozabljajo tudi imena najdražjih in osebe med seboj zamenjujejo. Kasneje

ne prepoznajo niti najbližjih ali pa povsem neznane osebe prepoznajo kot znance iz preteklosti. Ker pozabljajo tekoče dogodke, se radi pogovarjajo o dogodkih iz mlajših življenjskih obdobj, ki se jih vsaj v začetku bolezni še dobro spomnijo. Težave so tako moteče, da ogrožajo vsakdanje življenjske aktivnosti in onemogočajo samostojno življenje. Bolniki so sčasoma vse bolj odvisni od pomoči skrbnikov.



Kako pogosta je demenca?

V letu 2009 je evropski parlament demenco postavil na prvo mesto med duševnimi boleznimi. In to utemeljeno, saj se v vseh evropskih državah s podaljševanjem življenjske dobe skokovito povečuje število bolnikov z demenco. Vsakih pet let življenja v višji starosti približno podvoji verjetnost za nastanek demence. Zaradi tega se število

bolnikov z demenco povečuje hitreje kot število starostnikov.

Kdo prvi spregovori o demenci: bolniki, njihovi svojci ali zdravnik?

Bolniki in njihovi svojci le redko prepoznajo zgodnje znake bolezni, saj menijo, da so to znaki staranja. Pozabljivost, še bolj pa senilnost, pogosto sprejemajo kot normalen del procesa staranja. Tako npr. izgubi volje do dela ali drugih aktiv-

nosti, ki so bile do tedaj za bolnike zanimive, ne pripisujejo večjega pomena, čeprav je to lahko znak razvijajoče se demence. Pripisujejo jo preprostem dejstvu, da so se polenili. Podobno velja za pomanjkanje zanimanja za dogajanje v okolici ali za družabna srečanja. Prav tako se pogosto dogaja, da se svojci pritožujejo zaradi sprememb pri starostniku (npr. zanikrnost, hudobija, jezavost, sumničavost,

Motnje spomina in koncentracije srečujemo v vseh življenjskih obdobjih, vendar so pri mlajših razmeroma redke. Največkrat gre za zelo obremenjene ljudi, ki zaradi hitrega življenjskega ritma kar naprej nekaj pozabljajo.

nezaupljivost), vendar jih ne povezujejo z demenco.

Kakšna je vloga družinskega zdravnika pri prepoznavanju demence?

Vloga zdravnika družinske medicine je ključna, saj svoje bolnike dobro pozna. Zato lahko zgodaj ugotovi, da se pri bolniku pojavljajo resnejše motnje spomina, morebiti celo demenca. Prav zgodnja postavitev diagnoze je zaradi pravočasnega začetka

prerisovanja likov, test risanja ure in t. i. kratki preizkus spoznavnih sposobnosti.

nevrologi, zdravniki družinske medicine pa zdravljenje nadaljujemo in spremljamo.

Zgodnja postavitev diagnoze je zaradi pravočasnega začetka zdravljenja izjemno pomembna.

Katera zdravila imamo na voljo in kaj lahko pričakujemo od zdravljenja?

V zadnjem desetletju so na voljo **antidementivi**, zdravila za demenco. Zdravila sicer ne

Večino zdravil za zdravljenje vedenjskih in psihičnih zapletov pri demenci navadno predpišemo zdravniki družinske medicine. Za lajšanje pogostih spremljajočih zapletov demence predpišemo antidepresive (kadar demenco spremlja depresija), antipsihotike (za lajšanje vznemirjenosti, ki je posledica prividov, prisluhov ali blodenj) in druga zdravila. Kadar motenj spanja ni mogoče drugače obvladovati, je smiselno uporabiti uspavala in nekatere antidepresive ali antipsihotike.

Kaj bi priporočali našim bralcem, da bi čim dlje ohranili dober spomin?

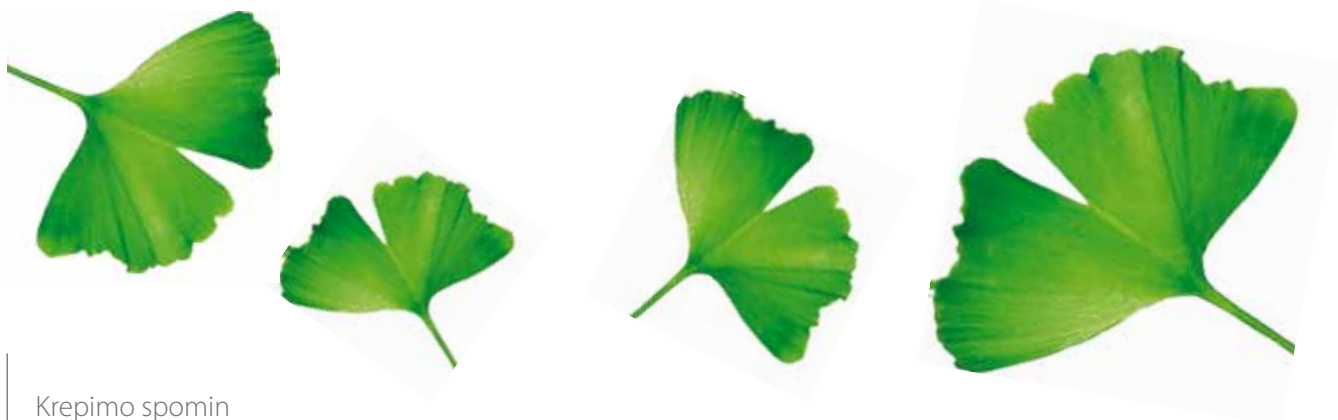
Predvsem priporočam redno miselno aktivnost in upoštevanje nasvetov za zdrav življenjski slog: primerno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano z zadostno količino vitaminov in mineralov ter dosledno izogibanje škodljivim razvadam, kot sta pitje alkoholnih pijač in kajenje. Seveda je enako pomembno, da se redno ukvarjajo z aktivnostmi, ki jih veselijo.

Mirjam Černe Prelovšek,
Alenka Vidmar Bangiev



zdravljenja izjemno pomembna. Zdravniki družinske medicine kot najmočnejše orožje v prepoznavanju demence uporabljamo pogovor z bolniki in njihovimi svojci. Za potrditev oz. za orientacijsko oceno upada spoznavnih sposobnosti uporabljamo tudi kratke teste, npr. sposobnost

morejo ustaviti napredovanja bolezenskih sprememb, lahko pa zadržijo upadanje spominskih in ostalih umskih sposobnosti. Brez zdravil bi bilo ob pravilno postavljeni diagnozi poslabšanje sposobnosti neizogibno. Antidementive po postavitvi diagnoze predpišejo psihiatri ali





Motnje spomina in koncentracije zaradi stresa v sodobnem svetu

Asist. dr. Brigita Novak Šarotar, dr. med., spec. psihiatrije
Enota za krizne intervencije, Center za mentalno
zdravje, Psihiatrična klinika Ljubljana

Stres

Ljudje smo vedno živeli v stresu. Zgodovinsko in evolucijsko gledano je stres koristen, saj nam pomaga preživeti. Že v prazgodovini se je moral človek borovati ali bežati, da je preživel. V sodobnem času pa je stres večinoma povezan s psihološkimi grožnjami: šef ni nikoli povsem zadovoljen z opravljenim delom, nalagajo nam vedno nove

naloge. Temu se pridružujejo še notranji pritiski, saj si želimo več in bolje zase in za svoje bližnje.

Stres je neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnostjo za njihovo obvladovanje na drugi strani. Razmerje med enim in drugim pa vpliva na to, ali bo stres škodljiv in bo slabo vplival na naše telo, ali pa bo koristen in nas bo motiviral.

Vpliv kroničnega stresa na telo in duševno zdravje

Ločimo akutni in kronični (dolgotrajni) stres. Po akutnem stresu se naše telo običajno umiri, pri kroničnem pa se povečan srčni utrip in zvišan krvni tlak ne normalizirata. To slabo vpliva na zdravje, saj se poveča verjetnost za srčni infarkt. Imunski sistem je zaradi stresa bolj obremenjen, zato so okužbe pogostejše. Pojavijo se še drugi telesni simptomi: pospešeno bitje srca, nepravilno dihanje, glavobol, potne dlani, mrzle roke in noge, razdražen želodec. Kronični stres lahko vpliva tudi na možganske strukture, kar se kaže z zelo različnimi psihičnimi in vedenjskimi znaki. Najbolj tipični znaki stresa so spremembe v razpoloženju, vedenju in mišljenju, izguba smisla za humor, razdražljivost, napetost, jeza, potrtnost, motnje spanja in težave v spolnosti. Ob stresu se izloča hormon kortizol, ki negativno deluje na možgane in lahko okvari možganske celice, kar povzroči motnje spomina in koncentracije. Zato delamo več napak in smo v nevarnosti, da se pri delu poškodujemo. Hkrati se težje odločamo in smo manj samozavestni. Otroci pogosto popustijo v šoli, saj se težje učijo. Pri starostnikih naj bi kronični stres na izgubo spomina vplival bolj kot staranje. Stres lahko vodi celo v nastanek duševnih motenj (tesnobo in depresivnost).

Ob stresu se izloča hormon kortizol, ki negativno deluje na možgane in lahko okvari možganske celice, kar povzroči motnje spomina in koncentracije.

Krizno stanje

Ko se človeku nekaj zdi tako neznosno, da tega ne more več obvladovati, govorimo o kriznem stanju.

Kako se v takih situacijah odzovemo, je odvisno od tega, kako dobro smo »opremljeni«, kakšna je naša genska zasnova in kakšne so naše izkušnje. Na nas vpliva okolje, v katerem smo odraščali, odnosi v primarni družini, vedenjski vzorci naših staršev in bližnjih. V psihiatriji govorimo o dveh vrstah kriznih stanj, o razvojnih in o travmatskih. Razvojne krize so nujne stopnje v različnih življenjskih obdobjih, ki jih spremlja čustvena kriza. Vsako takšno obdobje (npr. puberteta, ustvarjanje družine, odhod otrok od doma, menopauza) predstavlja priložnost ali izgubo. Travmatske krize pa so naključne, nepredvidljive in jih lahko povzročijo zelo različni dogodki ali doživetja (npr. smrt bližnjega, nesreče, izguba službe, doma). Prav vse predstavljajo izgubo ali grožnjo z izgubo.

Tako razvojne kot travmatske krize so normalen del našega življenja, zato jih ne uvrščamo med bolezenska stanja. O motnji v bolezenskem smislu lahko govorimo šele, ko pride do velikih duševnih in telesnih sprememb.

Kadar krizne situacije ne moremo rešiti, se lahko izrazi z različnimi simptomi in znaki, celo kot duševna motnja. Poleg tesnobe, ki je precej pogosta, se pojavijo tudi **motnje spomina in koncentracije**.

Pozornost je pogosto preusmerjena na en sam, mnogokrat nepomemben vidik doživetja in v neuspešno iskanje rešitve iz krize. V takih primerih je prav, da se posvetujemo z zdravnikom.

V sodobnem svetu se je stresu nemogoče popolnoma izogniti, lahko pa se ga naučimo nadzorovati.

- Spoznajte stres in svoj odziv nanj.
- Ugotovite optimalno raven stresa, ki vam omogoča največje dosežke brez uničujočih posledic.
- Poskrbite za zdravo in uravnoteženo prehrano.
- Izogibajte se prevelikih količin nikotina, alkohola in kofeina.
- Bodite redno telesno dejavni. Izberite si dejavnost, ki vam je v veselje.
- Privoščite si dovolj spanja, redno izvajajte sprostitvene vaje.
- Uravnotežite delo in zabavo.
- Ohranite odprt in pozitiven odnos do sebe, ljudi in sveta.
- Pogovarjajte se o svojih težavah.
- Veselite se življenja!

Novosti na www.ezdravje.com

Prehlad in gripa. Gripa in prehlad. Prehlad ali gripa?

Poiščite informacije o tem, kaj je značilno za prehlad in gripo ter kako ju lahko ločimo. Za vas smo pripravili vsebinsko prenovljeno rubriko o gripi in prehladu, kjer boste še lažje našli odgovore na svoja vprašanja in uporabne nasvete, kako blažiti simptome, če zbolite.

V novem E-mesečniku se bomo posvetili negi las ter strokovnim nasvetom za različne težave z lasmi in lasiščem.

Bi bili radi o vsem obveščeni po e-pošti? **Na E-mesečnik se lahko naročite na spletni strani www.ezdravje.com.**

ezdravje
Pot do zdravega življenja!
www.ezdravje.com



Revija V skrbi za vaše zdravje tudi na spletu

Revijo V skrbi za vaše zdravje lahko prebirate tudi na Krkini spletni strani www.krka.si. Preberete lahko vse revije, ki so izšle od leta 2006, ko smo izdali prvo številko. Če želite postati naš naročnik, najdete na spletni strani tudi naročilnico (naročilo velja od tekoče številke dalje).



Spoznajte ginko – zdravilno rastlino, ki izboljša spomin in koncentracijo

Asist. dr. Damjan Janeš, mag. farm.
Fakulteta za farmacijo, Univerza v Ljubljani



Ginko je ena najzanimivejših zdravilnih rastlin na svetu

Dvokrpi ginko (*Ginkgo biloba* L.) je drevo, ki ga pogosto imenujemo živi fosil, saj raste na Zemlji že 300 milijonov let in ni v sorodu z nobeno danes živečo rastlinsko vrsto. V Evropi je izumrl med ledeno dobo. Leta 1712 ga je z Japonske prinesel nemški zdravnik in botanik Engelbert Kaempfer. Prvi evropski ginko so posadili leta 1730 v Utrechtu na Nizozemskem, od koder se je do začetka 19. stoletja razširil po vsej Evropi. Drevo ima izjemno dolgo življenjsko dobo in je neverjetno odporno proti žuželkam, bakterijskim in virusnim okužbam ter onesnaženemu zraku. Za nekatera drevesa na Kitajskem menijo, da so stara prek 1000 let. Trdoživost ginka je res neverjetna – prvo zelenje, ki se je pojavilo po eksploziji atomske bombe v središču Hirošime, so bili prav ginkovi poganjki. Nove rastline so imele vse lastnosti običajnega ginka in so zrasle

v drevesa normalne velikosti in oblike. Ginkova trdoživost je verjetno posledica številnih snovi, ki so zelo učinkoviti antioksidanti in preprečujejo poškodbe celic zaradi škodljivih vplivov iz okolja.

Strokovnjaki odkrijejo pozitivne učinke izvlečka

Ginko so za zdravilne namene že pred 5000 leti uporabljali v kitajski medicini. V Evropi so ga začeli uporabljati šele leta 1965 v Nemčiji, in sicer pri motnjah prekrvitve in delovanja možganov. Istega leta je dr. Willmar Schwabe uvedel uporabo standardiziranega izvlečka iz ginkovih listov, s čimer se je začelo sodobno zdravljenje z ginkom. Leta 1994 je nemška monografija, v kateri so določili smernice za zdravljenje z zdravilnimi rastlinami, standardizirani izvleček iz ginkovih listov odobrila za zdravljenje upadanja spominskih sposobnosti, motenj prekrvitve okončin, vrtoglavice in šumenja v ušesih. Za iste indikacije sta ga konec 90. let odobrili še monografija Svetovne zdravstvene organizacije in evropska monografija.

Izvleček pridobivamo iz listov, ki jih strojno obiramo v nasadih. Največje pridelovalke so Kitajska, Japonska, Severna in Južna Koreja, Francija in Severna Amerika. Izvleček, ki ga uporabljamo za zdravljenje, je močno prečiščen in vsebuje natančno določeno količino aktivnih snovi (učinkovin), tako da so zagotovljene kakovost, učinkovitost in varnost.





Ginko ni blagodejen samo za starostnike in bolnike, ampak je zaradi svojih učinkov in zaščitne vloge izredno pomemben tudi za mlajšo, aktivno populacijo. Ker izboljšuje miselne sposobnosti in koncentracijo, je izredno primeren v času povečanih miselnih naporov.

Ginko je najbolj proučevana in raziskana zdravilna rastlina

Ginko spada med najbolj raziskane zdravilne rastline, saj so znanstveniki o njem objavili že več kot 1200 znanstvenih člankov. Med njimi je 150 kliničnih študij, v katerih so proučevali uporabo izvlečka iz ginkovih listov za zdravljenje ali preprečevanje bolezni pri človeku, predvsem za zdravljenje motenj spomina in koncentracije, motenj prekrvitve okončin ter vrtoglavice in šumenja v ušesih. Ginko je največkrat predpisano zdravilo rastlinskega izvora na svetu.

Vloga ginka pri vrtoglavici in šumenju v ušesih

Šumenje v ušesih in vrtoglavica sta pogosto povezana z motnjami prekrvitve. Klinične študije dokazujejo, da je ginko pri zdravljenju teh motenj uspešen, ker njegove učinkovine izboljšajo prekrvitev možganov in s tem oskrbo s kisikom. Zato ne poveča samo miselnih sposobnosti, ampak odpravi tudi vzrok za nastanek vrtoglavice ali šumenja v ušesih.

Mesto ginka v sodobnem vsakdanu

Ginko ni blagodejen samo za starostnike in bolnike, ampak je zaradi svojih učinkov in zaščitne vloge izredno pomemben tudi za mlajšo, aktivno populacijo. Ker izboljšuje miselne sposobnosti in koncentracijo, je izredno primeren v času povečanih miselnih naporov. Vsi občutimo posledice sodobnega načina življenja, predvsem stres, ki je čedalje pogostejši naš spremljevalec. V takšnih življenjskih okoliščinah je ginko dokazano učinkovit antioksidant in izredno pomemben kot zaščitna snov, saj lahko prepreči številne poškodbe celic. To je zelo pomembno, saj se posledice teh poškodb pokažejo šele po več letih, takrat pa škode ne moremo več popraviti.

Kako ginko pomaga pri motnjah spomina in koncentracije?

V Evropi izvleček iz ginkovih listov najpogostejše uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje motenj spomina in koncentracije. Njegovo učinkovitost so dokazale številne klinične študije. Ugotovili so, da je izredno pomemben za zdravljenje in tudi za preprečevanje bolezni. Propadanje živčnih celic pogosto povzroči oksidativni stres, pri katerem nastajajo radikali, zato so za zdravilne učinke ginka pomembni flavonoidi, ki delujejo kot antioksidanti oziroma kot lovilci radikalov. Njihove učinke dopolnjujejo terpenoidi, ki izboljšajo prekrvitev (in s tem oskrbo možganov s hranili in kisikom) ter živčne celice ščitijo pred poškodbami in odmrtnostjo. Pomembno je tudi, da se delovanje vseh teh zdravilnih učinkovin smiselno dopolnjuje, tako da se posamezni zdravilni učinki še okrepijo.

Novo – Bilobil 120 mg

Sodobno zdravilo za boljši spomin in koncentracijo

Kaj je Bilobil?

Bilobil je visokokakovostno zdravilo za samozdravljenje, ki vsebuje izvleček iz ginkovih listov. Ginko je danes ena izmed najpogostejše uporabljenih in tudi najbolj proučevanih zdravilnih rastlin. Številna klinična preizkušanja potrjujejo njegov pozitiven učinek na spomin in koncentracijo. Učinkovine v izvlečku iz njegovih listov delujejo kot lovci prostih radikalov. Ti radikali namreč škodljivo vplivajo na možganske celice. Poleg tega učinkovine širijo krvne žile, s čimer izboljšajo krvni pretok. S tem prinesejo več kisika in energije možganskim in drugim celicam ter jim tako podaljšajo življenje in izboljšajo njihovo delovanje.



Kako Bilobil deluje in kako nam pomaga?

Redno jemanje Bilobila izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom in energijo. Z uravnavanjem presnove možganskih celic **krepi spomin in koncentracijo** ter izboljšuje miselno storilnost. Pomaga tudi pri **vrtočlavi, šumenju v ušesih** in **motnjah prekrvitve okončin**.

Novi Bilobil 120 mg je nova moč v družini Bilobil

Novim evropskim smernicam, ki priporočajo večje odmerke ginka v zdravljenju motenj spomina in koncentracije, sledimo tudi v Krki.

Bilobilu s 40 mg izvlečka ginka in Bilobilu z 80 mg izvlečka ginka se je pridružil **Bilobil 120 mg**, ki vsebuje 120 mg izvlečka ginka.

Že z 2 kapsulama na dan dosežemo največji dnevni odmerek (240 mg), ki ga priporočajo evropske smernice. Odmerjanje 2-krat na dan omogoča boljše

rezultate zdravljenja in je za uporabnika enostavnejše, saj Bilobil 120 mg vzame samo zjutraj in zvečer. Bilobil priporočamo pri motnjah prekrvitve in delovanja možganov, ki se kažejo kot **pojemanje spomina** in **intelektualnih sposobnosti, vrtočlavi** in **šumenje v ušesih**.

Svetujemo ga tudi **v času miselnih naporov**, saj **zmanjšuje vplive oksidativnega stresa na organizem**. Večji dnevni odmerek (240 mg) **izboljšuje koncentracijo** že dve uri in pol po odmerku. Bilobil je edino zdravilo na slovenskem trgu, ki vsebuje izvleček iz listov ginka.

Kakovost izvlečka ginka v kapsulah Bilobil je skrbno nadzorovana

Pridobivanje kakovostnega izvlečka iz ginkovih listov je zahteven proces. **Izvleček v kapsulah Bilobil je pripravljen po tehnološkem postopku, ki zagotavlja, da je izjemno kakovosten in prečiščen**. V Krki vsebnost glavnih učinkovin v izvlečku ginka in v končnem izdelku dokazujemo s posebnimi analiznimi metodami.

Kakovost kapsul Bilobil, ki je ključnega pomena za varno in učinkovito zdravljenje, je skrbno nadzorovana.

Kdaj in kako jemati Bilobil?

- Pri motnjah prekrvitve in delovanja možganov, ki se kažejo kot:
 - pojemanje spomina in koncentracije,
 - vrtočlavi,
 - šumenje v ušesih.
- Pri motnjah prekrvitve v nogah in rokah, ki se kažejo kot:
 - občutek hladnih nog in rok,
 - bolečine pri hoji,
 - otrplost in ščemenje.

Za dolgotrajnejši učinek svetujemo, da Bilobil jemljete najmanj tri mesece. Lahko ga jemljete tudi dalj časa, prekinitve niso potrebne. Za izdelek vprašajte farmacevta v lekarni.

Mirjam Černe Prelovšek



Alenka Dular Koritnik,
mag. farm.

Lekarna na Vidmu, Krško

Vsem se dogaja, da včasih kaj pozabimo. Sodoben način življenja prinaša s seboj pasti naglice, stresa in obilico dela. Zato tudi mlajši iščejo nekaj, kar bi jim pomagalo urediti misli, da bi lahko delali dlje in bolje.

Pomoč lahko dobite v lekarni

Ko postajamo starejši, je takih in podobnih težav še veliko več in začne nas skrbeti, ali gre za običajno, normalno obliko pozabljenosti ali pa morda ta pozabljenost že spada med zgodnje bolezenske znake demence. Pričakovana življenjska doba je vse daljša, ljudi z motnjami spomina pa vse več. Napredujoče in nepovratno odmrtnje nevronov v nekaterih predelih možganov je glavna značilnost bolezni na jesen našega življenja. Pogosto z napredovanjem bolezni napredujejo tudi vedenjske in duševne spremembe, zato je dobro svoje težave dovolj zgodaj zaupati zdravniku. Odločil se bo o zdravljenju, farma-

cevt pa bo svetoval o zdravilih. Že v mladosti lahko poskrbimo za nadzorni center organizma tako, da krepimo svoji spoznavni sposobnosti – spomin in koncentracijo. Pri veliki večini motenj spomina se pojavljajo tudi motnje razpoloženja, saj hiter življenjski ritem sproža stres, ki človeka nemalokrat privede v težke duševne in vedenjske situacije. Da ne bi težav s spominom in koncentracijo zdravili šele v napredovalih fazah bolezni, je zelo pomembno, da simptome omilimo čim prej. K učinkovitejšemu zdravljenju motenj spomina je v skupini zdravil rastlinskega izvora nedvomno veliko prispeval ginko (*Ginkgo biloba*).

V mnogih pogledih je posebna zdravilna rastlina. Njegov izvleček blagodejno deluje na ožilje, izboljša mikrocirkulacijo in s tem tudi preskrbo možganov s kisikom in hranilnimi snovmi.

Že v mladosti lahko poskrbimo za nadzorni center organizma tako, da krepimo svoji spoznavni sposobnosti – spomin in koncentracijo.

Pri nas je dostopen kot zdravilo za samozdravljenje z imenom Bilobil, ki je kakovosten, varen in učinkovit



izdelek. Na voljo je v treh različnih jakostih. Svetujemo ga starejšim z motnjami spomina in koncentracije, saj dokazano izboljša pomnjenje.

Primeren je tudi za aktivne ljudi v času intenzivnega miselnega napora (na primer pri številnih obveznostih na delovnem mestu, med študijem, v izpitnem obdobju), saj pomaga omiliti učinke oksidativnega stresa na organizem in tako izboljšuje sposobnost koncentracije. Klinične študije dokazujejo, da je učinkovit tudi pri šumenju v ušesih, vrtoglavici in pri motnjah prekrvitve okončin. Za slednje ga svetujemo predvsem starejšim. Seveda pa farmacevti pri svetovanju vedno opozorimo tudi na morebitne medsebojne učinke z drugimi zdravili. Spomin je nedvomno zelo pomemben, zato ga varujemo, da bo naš sopotnik vse življenje.

Nova možnost za bolnike z demenco

Ali se danes staramo hitreje?

Asist. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., spec. nevrologinja, v. d. vodje Centra za kognitivne motnje, Nevrološka klinika, UKC Ljubljana

Zaradi podaljšanja življenjske dobe se bo v nekaj desetletjih izrazito povečalo število bolnikov z demenco, kar bo imelo pomembne posledice tudi za slovensko družbo. Pojavnost demence je namreč močno odvisna od starosti (zboli 5 % starejših od 65 let in 20 % starejših od 80 let). V razvitih državah so se zdravstvene oblasti že pred časom začele spraševati, kako bo celotni zdravstveni sistem preživel, če se bodo uresničile napovedi o naraščanju števila bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo, ki je najpogostejša oblika demence.

Usmerjenih dejavnosti za obravnavo v začetnih stopnjah demence je premalo. Bolniki so na specialistično obravnavo največkrat napoteni prepozno, šele v napredovalih stopnjah bolezni.

Po vzoru razvitih zahodnih držav je bil decembra 2008 na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana ustanovljen

Center za kognitivne motnje, kamor so iz ambulant



splošne medicine in drugih specialističnih ambulant napoteni bolniki, pri katerih obstaja sum, da gre za demenco. Bolnikom z demenco je tako omogočen ambulantni nevrološki pregled in možnost obravnave v timu, ki ga sestavljajo nevrolog, psihiater, specializirana medicinska sestra, nevropsiholog, delovni terapevt, fizioterapevt, socialni delavec in ostalo zdravstveno osebje z dodatnim znanjem o demenci.

V Centru za kognitivne motnje želimo zagotavljati celostno obravnavo bolnikov z demenco, pomagati njihovim skrbnikom ter vzpostaviti dober partnerski odnos s socialnimi službami, z drugimi zdravstvenimi ustanovami in s prostovoljnimi združenji.



Bolnik z demenco v družini

Asist. Mojca Muršec, dr. med., spec. psihiatrije
Oddelek za psihiatrijo, UKC Maribor

Demenca je izraz za skupino bolezenskih znakov in se lahko pojavlja pri različnih boleznih, najpogosteje pri Alzheimerjevi bolezni. Po zadnjih podatkih je v Sloveniji skoraj 30.000 bolnikov z demenco. V naslednjih 20 letih naj bi se to število podvojilo! Žal demenco še vedno zelo redko odkrijemo v zgodnjem obdobju, ko zdravniki lahko še precej pomagamo pri zagotavljanju in ohranjanju visoke kakovosti življenja bolnikov. Zato ne odlašajte z obiskom pri zdravniku!

Kaj je demenca?

Demenca se bolj kot katerakoli druga duševna ali telesna bolezen vpleta v običajne družinske in medosebne odnose. Ker bolezen napreduje in se bolniki zelo hitro tudi osebnostno spremenijo, je življenje zanje in za njihove svojce še težje.

Znaki bolezni so raznoliki, **najpogostejši so**:

- Postavljanje enakih vprašanj.
- Težave pri iskanju primerne besede ali pri poimenovanju predmetov.
- Večkratno pripovedovanje o istem dogodku ali doživetju.
- Težave pri opravljanju vsakodnevnih, bolj ali manj rutinskih opravil.
- Težave pri ravnanju z denarjem in pri preprostem računanju.
- Odlaganje stvari na netipična mesta in iskanje predmetov.
- Zanamiranje sebe in svojega neposrednega okolja.
- Nekritičnost in slaba presoja okoliščin.
- Težave pri sprejemanju odločitev in prelaganje odločitev na druge.
- Izgubljanje v znanih prostorih.

Na začetku so vsi naštetni znaki blagi, z napredovanjem bolezni pa postanejo vse bolj izraženi. Pojavijo se tudi novi, na primer zmotno prepričanje, da bolniku kdo kaj slabega hoče ali mu odnaša stvari. Včasih se pri bolnikih pojavljajo napačne, najpogostejše vidne zaznave (halucinacije, blodnje). Bolnike je vsega tega strah, zato so lahko žalostni, razdražljivi, nemirni, agresivni, tavajoči, slabo spijo. V poznih obdobjih bolezni postopoma postanejo občutljivi za razna vnetja, izgubijo apetit, postanejo nemočni. Ker se tudi težje gibljejo, so popolnoma odvisni od drugih.

Kako lahko pomagamo bolniku?

Najpomembnejše je zgodnje odkrivanje bolezni, ker je takrat zdravljenje najuspešnejše. Zdravila lahko za nekaj časa izboljšajo znake demence, predvsem pa upočasnijo njeno napredovanje in ublažijo pogosto najbolj moteče sekundarne simptome (depresivnost, nemir, blodnjavost, privide, nespečnost). Zdravila za zdravljenje demence so varna in jih lahko kombiniramo z drugimi. Nekatera med njimi so prilagojena posebnim potrebam bolnikov z demenco, na primer zdravila v obliki tablet, ki se v ustih hitro raztopijo brez žvečenja. Na začetku jih predpiše specialist psihiater ali specialist nevrolog, pozneje pa tudi osebni zdravnik. Poleg

tega se morajo svojci poučiti o načinu komunikacije z bolniki (da bo preprosta, jasna, prijazna in strpna) in o primerni ureditvi bivalnih prostorov (da bodo mirni, primerno ogrevani, osvetljeni in predvsem varni). Ob tem je nujno poskrbeti za primerno prehrano, bolniki morajo opustiti razvade, spodbujati je treba njihove telesne in umske sposobnosti, najbolje z dejavnostmi, ki so jim v veselje. Za krepitev spomina lahko uporabimo vaje za urjenje spomina in drugih umskih sposobnosti (npr. Supramemo, glej str. 20).



Bolnik z demenco v družini

Skrb in nega bolnikov z demenco prinašata velike duševne in telesne obremenitve. Bolezen bolnikom postopoma jemlje njihovo samostojnost, sposobnost odločanja o sebi. Tako spreminja odnose v družini, zato je treba družinskim negovalcem nujno pomagati. Največkrat so še zaposleni in tako izpostavljeni številnim dilemam, kako urediti razmerje med poklicnim in družinskim življenjem, kako zagotoviti pomoč med svojo odsotnostjo, kako rešiti finančne obremenitve in kako premagati lastno jezo, nemoč in občutke krivde, če nege in pomoči ne morejo izpeljati.

Pomoč družinskim negovalcem

Skoraj 90 % tistih, ki skrbijo za bolnike z demenco, toži zaradi slabega počutja, kar je posledica kroničnih obremenitev in vodi v duševno in tudi vse hujšo telesno obolevnost. Tako se dokaj hitro lahko pojavijo prvi znaki stresa, predvsem nespečnost, razdražljivost, tesnoba, raztresenost, jeza in občutki nemoči. Družinske negovalce najbolj obremenjuje stalno prilagajanje bolnikovim željam in potrebam, pomanjkanje časa zase in za lastno družino. Da bi se izognili izgorevanju, jih je treba postopoma pripraviti na napredovanje bolezni in jih seznantiti, kaj lahko v posameznem obdobju bolezni pričakujejo in kaj lahko storijo. Kadar to ne zadošča in obremenitve lahko privedejo v izgorevanje, celo v depresijo, je pogosto nujna pomoč družinskega zdravnika, ki lahko predpiše ustrezno zdravljenje.

Kako ravnati?

- Prepoznavajte zgodnje znake bolezni (osebne in čustvene spremembe, pozabljenost, težave pri vsakodnevnih opravilih, zadolžitvah in skrbi zase).
- Poiščite strokovno pomoč za bolnika z demenco (zdravila).
- Seznajte se z boleznijo (tipični znaki, faze, napredovanje ...) in o njej govorite.
- Vzemite si tudi čas zase.
- Poiščite laične oblike pomoči (negovalci, laična pomoč na domu, skupine za samopomoč).
- Če je potrebno, strokovno pomoč poiščite tudi zase (psihoterapija, antidepresivi).
- Ko se ugotovi bolnikovo zdravstveno stanje, uredite finančno pomoč (dodatek za pomoč in prehrano).
- Ko sami ne zmorete več, razmislite o institucionalnem varstvu za bolnika.

Zaradi tesne prepletenosti bolnikov na eni strani in družinskih članov na drugi ter zaradi izjemnih obremenitev ob tem je demenca nedvomno družinska bolezen. Pomoč je usmerjena v zdravljenje z zdravili, pa tudi v druge vrste podpore. **Prav skrbno in redno jemanje predpisanih zdravil skupaj z drugimi ukrepi izboljša življenje bolnikov, zmanjša skrbi in olajša nego. Zato je strokovna pomoč za dobro bolnikov in njihovih negovalcev vsekakor na mestu.**

Kako zdravnik oceni vaš spomin?

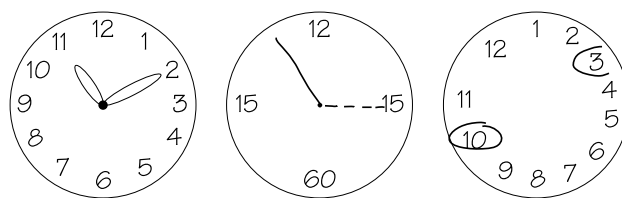
Mag. Martin Rakuša, dr. med., Oddelek za nevrologijo, UKC Maribor

Doc. dr. Aleš Kogoj, dr. med., vodja enote za gerontopsihiatrijo, Psihiatrična klinika Ljubljana

Bolniki z motnjami spomina in njihovi svojci se navadno najprej obrnejo na osebnega zdravnika. Bolnik v pogovoru prikaže svoje intelektualne in spomske zmožnosti, svoj besedni zaklad in zmožnost govora. Pri pregledu si zdravnik pomaga z različnimi nevropsihološkimi presejalnimi testi, ki pripomorejo k bolj objektivni oceni motenj spomina in drugih spoznavnih sposobnosti. Najpogosteje uporabljajo kratek preizkus spoznavnih sposobnosti in test risanja ure.

Kratek preizkus spoznavnih sposobnosti ima 30 vprašanj. Ta test ponekod velja za zlati standard in je nepogrešljiv pri potrditvi suma, da gre za demenco, pri opredelitvi stopnje demence in pri spremljanju spoznavnih sposobnosti bolnikov z demenco.

Pri **testu risanja ure** bolnik nariše uro s števkami in kazalci, ki kažejo določen čas. Test je preprost, vendar zajema številna miselna in spomska področja. Z njim ocenjujemo, kakšno je bolnikovo slušno razumevanje, ali je sposoben načrtovati, kakšen je njegov vizualni spomin in ali ga lahko prenese v sliko, kako dobro si vizualno predstavlja prostor, kakšne so njegove motorične sposobnosti, kakšne so njegove računske sposobnosti, ali je sposoben abstraktnega mišljenja, ali lahko ohrani pozornost in opravi različne faze nalog (npr. načrtovanje, kontrolo, izvedbo).



Za pomoč pri ugotavljanju demence lahko zdravniki uporabljajo različne teste, npr. test risanja ure.

Testa se dopolnjujeta in sta prirejena za slovenske bolnike. Če bolnik na testu ne doseže mejne vrednosti, ni nujno, da gre za demenco. Slab rezultat pa vsekakor opozarja na motnje spomina in drugih spoznavnih funkcij.

Supramemo

Supramemo je zbirka vaj, namenjena starostnikom, ki želijo ohraniti prožnost razmišljanja. Vaje so bile preizkušene tudi na bolnikih z Alzheimerjevo demenco, zato jih lahko uporabljamo tudi kot podporo zdravljenju z zdravili. Izid zbirke smo omogočili v Krki.

Supramemo sestavlja šest knjižic, ki vsebujejo različne vaje – od besedilnih nalog in priklica besedišča do lažjih geometrijskih vaj in logičnega sklepanja. Razporejene so od preprostih do zahtevnejših, zato se jih lahko loti vsak. Učijo tudi razumevanja navodil in postopnega reševanja težjih primerov. Prav zaporedno reševanje miselnih problemov bolnikom omogoča, da do neke mere uspešno rehabilitirajo svoje spoznavne sposobnosti, seveda ob jemanju ustreznih zdravil (antidementivov). Vaje Supramemo uporabljajo v domovih za ostarele, namenjene pa so tudi samostojnemu



delu s svojci. Če vas zanima več, vprašajte svojega osebnega zdravnika ali se pozanimajte v najbližjem domu za ostarele.

Avtorja vaj: Špela Kok, prof. angl. in slov., in mag. Milan Orešnik, univ. dipl. psih.

Gerontološko društvo Slovenije

Gerontološko društvo Slovenije deluje že 40 let.

Naše temeljno poslanstvo in delovne naloge so povezani s prizadevanjem za kakovostnejše življenje v starosti.

Poudarjamo pomen znanja o staranju in pomen ustrežnejše, celostne obravnave nekaterih vprašanj iz življenja starejših. Pomagamo pri premagovanju stisk starejših, širimo znanje o staranju in starosti ter svetujemo, kako sprejemati starost.

Organiziramo **strokovna srečanja** (predavanja, okrogle mize, učne delavnice) o določeni tematiki in izdajamo različne **publikacije** za starejše. Tako smo izdali knjižici Dodajmo življenje letom ter Moja upokožitev – moj novi izziv, več knjižic z vajami za spomin in zbranost, o ravnanju z zdravili, o zdravi prehrani v starosti in o drugih zanimivih temah. Gerontološko društvo Slovenije organizira tudi **tematska srečanja** in demenca je vsa leta pogosto del njihove vsebine. Zadnje zelo obiskano in uspešno

srečanje o tej temi je bilo konec leta 2008 v dvorani Krke v Ljubljani. Predavanja s tega srečanja so v celoti objavljena v tretjem zvezku zbirke Bolezni in sindromi v starosti.

V okviru društva že šesto leto tvorno deluje **sekcija seniorjev**. Pripravljajo različne dejavnosti, občasno pa obiskujejo slovenske domove starejših občanov. Na teh obiskih so velikokrat v ospredju razprav prav vprašanja, povezana s stanovalci, ki imajo različne stopnje demence, njihovo specifično obravnavo, posebnimi programi in pogoji bivanja. V zadnjem času se povezujejo z upokojskimi organizacijami, zlasti uspešno v Ljubljani. V centrih za starejše med drugim pripravljajo predavanja in pogovore o obvladovanju demence v domačem okolju.



Na sedežu društva **vsako delovno sredo** deluje **svetovalni telefon** za starejše in njihove svojce. Pokličete lahko na telefonsko številko **01 422 33 70**.

Meta Mencej, dr. med., predsednica društva

Informacije: Gerontološko društvo Slovenije, Linhartova 13, 1000 Ljubljana, www.gds.si

Slovensko združenje za pomoč pri demenci



Spominčica je slovensko združenje za pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem. Vsako leto za svojce obolelih za demenco organiziramo več izobraževalnih tečajev **Ne pozabi me**, kjer se na predavanjih in v delavnicah seznanijo s potekom bolezni, možnostmi zdravljenja, načini sporazumevanja z obolelimi, načini, kako ohranjati aktivnost in samostojnost v domačem okolju, vrstami različne nege in skrbjo za osebno higieno. Seznanijo se tudi s tem, kako izjemno pomembno je poskrbeti zase v skupnem življenju z družinskim članom z demenco, da še sami ne izgorijo.

Strokovni program **Ne pozabi me** je namenjen tudi zaposlenim v domovih za starejše občane.

Skupine za samopomoč delujejo v Ljubljani, Novi Gorici, Izoli, Škofji Loki, Šentjurju, Metliki, Dravogradu, Krškem in Trzinu. Glede na skokovito naraščanje demence bodo nastale še v številnih drugih krajih. Pomembna dejavnost Spominčice je tudi **svetovalni telefon**, kjer klicatelj svetujemo in jim poma-

gamo pri reševanju povsem konkretnih vprašanj in težav.

Na telefonsko številko **01 52 83 995** lahko pokličete **vsak delovni ponedeljek, sredo in četrtek od 15. do 17. ure**.

Vsako leto organiziramo različne akcije, predvsem ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, ki je 21. septembra. Na dve leti organiziramo psihiatrične dneve, dvodnevno strokovno srečanje, kjer številni ugledni strokovnjaki različnih strok iz domovine in tujine predstavijo svoje izkušnje. Veliko informacij je objavljenih v našem **glasilu Spominčica**, različnih zloženkah in na naši spletni strani, lahko pa nam tudi pišete.

Spominčica, Studenec 48, 1260 Ljubljana
Spletna stran www.ljudmila.org/zppd/
E-naslov zppd@mail.ljudmila.org

Danica Simšič, predsednica združenja

Lažje jemanje zdravil

Danes je na voljo široka paleta zdravil za različne bolezni. Z njimi blažimo simptome in premagujemo bolezni, ki so bile še v prejšnji generaciji neozdravljive. Zdravila so izjemno pripomogla k dvigu kakovosti življenja. Zakaj jih potem nekateri ne želijo jemati?

Morda ne vedo, kako zdravila delujejo, ali pa se bojijo njihovih neželenih učinkov. Spet drugi preprosto ne marajo jemati zdravil in jih zato takoj, ko se počutijo bolje, prenehajo jemati, čeprav zdravljenje še ni končano. To ima lahko zelo resne negativne posledice.

Študije so potrdile, da ljudje bistveno raje jemljemo zdravila v obliki tablet kot pa v obliki injekcij, mazil ali svečk.

A tudi jemanje tablet ni vedno enostavno. Le kdo še ni doživel neprijetnega občutka v požiralniku, ko je vzel veliko tableto, zraven pa ni spil dovolj vode? Za številne ljudi, zlasti za starejše in otroke, je požiranje tablet ali kapsul lahko velik in resen problem.

Če je bil razvoj zdravil doslej usmerjen predvsem v iskanje novih učinkovin, se danes čedalje več pozornosti posveča obliki zdravil, da bi poenostavili njihovo jemanje. **Ena izmed novih in priljubljenih oblik zdravila je orodisperzibilna tableta (ODT).**

Ta oblika prinaša številne prednosti. Jemanje je enostavno tudi za tiste, ki imajo težave s požiranjem. Ker ODT ni treba jemati s tekočino, je primerna za vsakogar, tudi za ljudi z aktivnim življenjskim slogom in za tiste, ki so pogosto na poti in nimajo vedno kozarca vode pri roki. Poleg hitrega raztapljanja ODT v ustih je pomemben tudi prijeten okus. Številni starši se bodo

Shematski prikaz prednosti orodisperzibilne tablete



strinjali, da otroci lažje sprejmejo zdravljenje, če zdravilo zlahka vzamejo. Če je še prijetnega okusa, je uspeh zagotovljen. To pa ne velja

ODT se v ustih brez žvečenja hitro raztopi in jo lahko vzamemo brez vode.

le za otroke, ampak za vsakogar. Večina ljudi nerada govori o svoji bolezni, a morajo zdravila jemati tudi takrat, ko so na javnem mestu, npr. v službi. ODT omogoča diskretno jemanje in bolnikom zagotavlja ohranitev njihove zasebnosti.

Vse naštetе prednosti ODT

smo prepoznali tudi v Krki. Naši strokovnjaki so zato usmerili svoje znanje, trud in delo v razvoj tehnologije za izdelavo Krkine orodisperzibilne tablete, znane kot Q-Tab. Za inovativno tehnologijo izdelave imamo že vloženo vlogo za patentno zaščito. V Krki smo v obliki ODT najprej ponudili dve zdravili za zdravljenje shizofrenije (risperidon in olanzapin). Najnoveše zdravilo, ki je v Sloveniji v obliki ODT in ki je hkrati edino zdravilo za zdravljenje demence v tej inovativni obliki, je Krkino zdravilo rivastigmin.

Sanja Brus

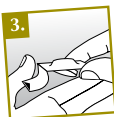
Enostaven način uporabe



1. Pretisni omot primite na robovih in vzdolž perforacij nežno odtrgajte en pretisni razdelek.



2. Privzdignite rob folije in jo v celoti odlepite.



3. Tableto zvrnite na dlan.



4. Tableto položite na jezik, takoj ko jo stresete iz ovitka.

Listič za bolnika. Zdravnik vam ob uvedbi zdravila da tudi navodila za jemanje. Da bi si jih lažje zapomnili, si lahko pomagata s praktičnim lističem z nasveti, kako in kdaj jemati zdravilo.

Zdravnik vam je predpisal zdravilo: _____

Kartica za odmerjanje

ODMERJANJE	ZJUTRAJ	POPOLDAN ALI ZVEČER
prvi in drugi teden (2 x 1,5 mg)	1,5 mg 	1,5 mg 
tretji in četrti teden (2 x 3 mg)	3 mg 	3 mg 
peti in šesti teden (2 x 4,5 mg)	4,5 mg 	4,5 mg 
sedmi in osmi teden in naprej (2 x 6 mg)	6 mg 	6 mg 



V skrbi za vaše zdravje

Demenca je bolezen starosti, pri kateri je najbolj očiten znak izguba spomina. Njena najpogostejša oblika je Alzheimerjeva bolezen. Na voljo so različna zdravila, ki upočasnijo napredovanje bolezni in izboljšajo njene znake. Učinkovitejša so v zgodnejši fazi, zato je zgodnje odkrivanje in zdravljenje bolezni zelo pomembno. Več o demenci lahko preberete v knjižici Demenca, ki jo dobite pri svojem splošnem/družinskem zdravniku, v elektronski obliki pa je dostopna na Krkini spletni strani www.krka.si.



Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.

VITASKIN®
PHARMA

AGE FORMULA

ZNANOST, PREDANA LEPOTI

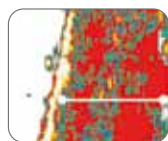
Že poznate formulo, ki
preverjeno zmanjšuje
globoke gube?



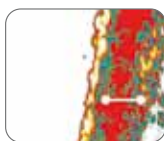
Rezultat sočasne uporabe dnevne in nočne kreme ter kapsul
VITASKIN PHARMA Age Formula se pokaže v globljih plasteh zrele
kože*, kjer nastaja kolagen.

Prvič je potrjeno izboljšanje strukture zunajceličnega matriksa v dermisu*, kar kaže na povečano
količino kolagena in s tem na obnavljanje mreže kolagenskih in elastičnih vlaken.
Koža je bolj čvrsta, globoke gube pa manj vidne.

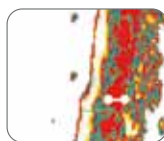
Prikaz učinka v globljih plasteh kože*



1 pred
uporabo



2 izboljšana
gostota dermisa
po 56 dneh



3 izboljšana struktura
zunajceličnega
matriksa po 84 dneh

■ površina preoblikovanega tkiva

Vzorce naročite na www.vitaskin-pharma.si
in poslali vam jih bomo na vaš naslov.



www.krka.si

 NA VOLJO SAMO
V LEKARNAH

 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*



Mladosten sijaj zrele lepote

Čas. Osnovna fizikalna količina in hkrati magični dejavnik, ki močno kroji naše življenje. Merimo ga v sekundah, minutah, urah, dnevih, letih ...

In čeprav ima vsak dan točno 24 ur, ne teče vedno enako. Ko smo srečni, leti, ko nekaj lepega pričakujemo ali pogrešamo drago osebo, so lahko ure dolge kot večnost, ko nas nekaj žalosti, pa se čas pomika počasi, včasih imamo občutek, da je zastal. Pravijo, da je doživljanje časa močno odvisno tudi od starosti. Je to res? Verjetno to včasih drži in včasih ne. Sta pa starost in staranje brez dvoma odvisna od časa.

Zrela koža

Staranje kože je posledica biološkega staranja kožnih celic in dolgoletnih negativnih vplivov iz okolja, zlasti izpostavljanja UV-žarkom, načina prehranjevanja in

stresa. Zrela koža v procesu staranja izgublja čvrstost, postaja vse bolj ohlapna in se povesi, gube pa so vse bolj izrazite. Večina vidnih starostnih sprememb je posledica dogajanja v globljih plasteh kože. Zaradi zmanjšane tvorbe estrogenov pa se v menopavzi staranje kože še pospeši.

Življenjski slog lahko vpliva na to, da se leta bolj ali manj poznajo na naši koži.

Tatovi časa

- 1 leto: stres in skrbi
- 4 leta: prevelika telesna teža, premalo gibanja, mastna prehrana
- 5 let: preveč sladkorja
- 6 let: preveč sonca
- 10 let: kajenje

Zaviralci časa

- 2 leti: pitje zadostne količine vode (2 litra na dan)
- 3 leta: ustvarjalno delo, ki aktivira levo možgansko polovico (ročna dela, igranje klavirja, risanje ...)
- 4 leta: dovolj spanja, joga, meditacija
- 5 let: uživanje rdeče zelenjave (korenje, rdeča paprika, paradižnik), kolesarjenje
- 6 let: redna in pravilna nega kože na obrazu

Dajte zreli koži tisto, kar potrebuje

Pravilna nega kože v zrelih letih je zelo pomembna. Ali je dovolj samo uporaba krem, ki vsebujejo učinkovine proti prehitremu staranju kože? Ne. Zrela koža potrebuje celovito nego. Za upočasnitev procesa staranja je poleg učinkovite zunanje nege, ki uravnava predvsem procese v zgornjih plasteh kože, pomembna tudi pravilna notranja prehrana kože. Zagotovimo jo z nutrikozmetičnimi izdelki, saj nadomestijo primanjkljaj mikrohranil (vitaminov, oligoelementov in mineralov), ki jih s pomanjkljivo prehrano pogosto ne dobimo dovolj. Tako na naraven in zanesljiv način pomagajo ohraniti zdrav videz in lepoto kože.

Izdelki **Vitaskin Pharma Age Formula** celovito gladijo vse tipe gub, tako plitve kot globoke, ter kožo obnavljajo in krepijo v njeni notranjosti. V boju proti staranju kože je dokazano izjemno učinkovita celovita nega z dermokozmetičnima izdelkoma **Učvrstitveno dnevno kremo** in **Obnovitveno nočno kremo proti gubam in pigmentnim madežem** ter **nutrikozmetičnim izdelkom v obliki kapsul**.

Branka Cencelj

Masaža, recept za sprostitev in lajšanje bolečin

Obremenitve delovnega vsakdana povzročajo zakrčenost telesa. Pojavljajo se bolečine, težave z gibljivostjo in slabo počutje. Ena najpreprostejših metod za psiho-fizično sprostitev je masaža.



Masaža je ena najstarejših naravnih metod za izboljšanje psiho-fizičnih sposobnosti. Spodbuja delovanje žlez lojnic in pospešuje izločanje stranskih produktov presnove iz telesa. Izboljšuje prekrvitev, zato se telo hitreje obnavlja. Zmanjša otrdelost in tako dobro vpliva na mišična in vezivna tkiva. Pomaga povečati gibljivost prizadetih sklepov in zmanjšuje bolečine. Zelo ugodno vpliva tudi na živčevje, zato je pravi odgovor na vse bolj stresno življenje. Z rednimi obiski pri maserju pravočasno odpravljamo napetosti, hkrati pa lahko z izbiro posebnih vrst masaž lajšamo povsem specifične težave.

Aromaterapija

Aromaterapija je oblika masaže, pri kateri terapevt za boljši učinek uporablja eterična olja. Masaža je izredno sproščujoča in zelo lepo diši. Kombinacija naravnih in eteričnih olj lahko učinkuje protistresno, razstruplja, zmanjšuje celulit in občutek težkih nog. Priporočamo celostno aromaterapijo, ki jo terapevt prilagodi vašim potrebam. Posebnost aromaterapije je

tudi odlična kombinacija treh masažnih tehnik: limfne drenaže, ki spodbuja razstrupljanje, ter akupresure in refleksoterapije, ki harmonizirata telo.

Refleksoterapija



Je zelo učinkovita za uravnoteženo delovanje organov. Deluje z blagodejnimi pritiski na energijske točke na stopalih (ali na dlaneh). Zmanjšuje posledice stresa, pospeši delovanje limfne-

ga sistema in vzbuja življenjsko moč (energijo). Priporočamo več terapij, še posebno bolj obremenjenim ljudem, ki se težko sprostijo. Učinkovita je tudi pri otrocih, saj povečuje zbranost in zmanjšuje stiske.

Masaža z zeliščnimi snopki

Je terapija za sprostitev in nego kože, pri kateri aktivne snovi zelišč, zaviti v bombažne snopke, s pomočjo prijetno toplih aromatičnih olj prehajajo v telo. Posebnost v Termah Krka je masaža s snopki, v katerih so tropine, in s toplim oljem iz grozdnih pešk. Grozdje je namreč prava zakladnica antioksidantov, ki kožo ščitijo pred prezgodnjim staranjem.

Jana Kovačič Petrovič

Informacije in rezervacije

Balnea v Termah Dolenjske Toplice: 07 39 19 750, balnea@terme-krka.si

Vitarium Spa&Clinique v Termah Šmarješke Toplice: 07 38 43 438, vitarium@terme-krka.si

Salia v Talasu Strunjan:

05 67 64 472,
salia@terme-krka.si

www.terme-krka.si





Olimpijski bron na dan Septolet

Med letošnjimi zimskimi olimpijskimi igrami v Vancouvru je bilo v središču Ljubljane slovensko olimpijsko mesto. Krka je v olimpijskem mestu pripravila poseben dan, dan Septolet, in to prav 17. februarja, ko je Petra Majdič Sloveniji pritekla slavno bronasto medaljo.

Za Petro in ostale slovenske športnike je glasno navijalo na stotine ljudi, ki jih ni skrbelo, da bi jih zaradi tega bolelo grlo. Septolette so namreč odlična rešitev za boleče in vneto grlo.

Namen slovenskega olimpijskega mesta – ustvariti kolektivno olimpijsko gibanje, ki bo ob spremljanju



Pestro dogajanje na odru.

nastopov združilo vse generacije, da bodo stiskale pesti za naše olimpijce – je bil dosežen. Še več, okronan je bil z bronasto medaljo borbene Petre Majdič, ki je dokazala, kako profesionalna in odlična športnica je. Za njen dosežek ji še enkrat iskreno čestitamo!

Pozimi smo družino priljubljenih Septolet razširili z novim izdelkom, s Septoletami plus z okusom medu in limete.

V olimpijskem mestu je bilo poskrbljeno za bogat glasbeni program. Med nastopi naših športnic Tine Maze v smuku ter Petre Majdič, Vesne Fabjan in Katje Višnar v sprintu smučarskega teka, je nastopala priljubljena slovenska skupina Dan D.



V olimpijskem mestu smo želeli pokazati, da boleče grlo ni problem, saj Septolette plus hitro preženejo močnejšo bolečino. Pomagale so nam grlo ohraniti v dobri kondiciji ves čas olimpijskih iger. Tako smo lahko do konca navijali za svoje športne junake enako, kot smo na dnevu Septolet, ki je bil poln pravega olimpijskega in navijaškega vzdušja.

Tudi šport je del nas, zato je Krka ponosna pokroviteljica slovenskih olimpijskih reprezentanc. Čestitamo vsem športnikom in športnicam, ki so na olimpijskih igrah v Kanadi zastopali barve Slovenije.

Za športne navdušence sta bili pripravljene tudi proga za tek na smučeh in ledena ploskev za curling, pri katerem igralci kamne potiskajo proti ledeni tarči. Čeprav je ta šport pri nas manj znan, je na dnevu Septolet postal zelo priljubljen.

Anja Lesar, Metka Miklavič

Novosti iz Krkine palete izdelkov za samozdravljenje

Daleron C

Bogato ponudbo Krkinega paracetamola smo odslej še razširili – Daleron C je na voljo tudi v večjem pakiranju s 24 vrečkami po 5 g zrnca za peroralno raztopino. Daleron C je preizkušeno Krkino zdravilo za



samozdravljenje. Znižuje zvišano telesno temperaturo ter lajša bolečine pri gripi in prehladu. V obliki toplega napitka je zlasti primeren za bolnike z vneto sluznico ust in žrela, ker težko pogoltnejo zdravila v trdnih farmacevtskih oblikah.

Novo – Septolete plus z okusom medu in limete

Septolete plus dobro poznate kot učinkovito rešitev za boleče in vneto grlo. Hitro odpravijo močnejšo bolečino v grlu, zaradi katere težko govorite, jeste in pijete. Njihovo delovanje je dvojno – poleg antiseptika vsebujejo tudi lokalni anestetik, učinkovino, ki olajša bolečino na mestu obolenja. Protibolečinski učinek nastopi hitro in je dolgotrajen.

Vsem tistim, ki jim ni všeč močan okus mentola, odslej ponujamo Septolete plus z okusom medu in limete. Učinek je enak, novi okus pa je primeren za vse, ki imate radi svežino in prijeten okus po medu. Več na www.septolete.si.



Nalgesin S

Nalgesin S je priljubljeno zdravilo proti bolečinam, ki ga boste v lekarni odslej lahko kupili tudi v dvakrat večjem pakiranju (20 tablet po 275 mg). Nalgesin S je odlična, hitra in dolgotrajna rešitev pri glavobolu, zobobolu, menstrualnih težavah, pa tudi pri bolečinah v sklepih, križu ali hrbtenici.



Več na www.nalgesin.si.

Anja Lesar

V skrbi za vaše zdravje

Izšla je nova knjižica

Moj sopotnik k izboljšanju počutja.

Gre za dnevnik, ki bo bolniku in njegovemu zdravniku pomagal spremljati napredek pri zdravljenju depresije.

Knjižico dobite pri svojem splošnem/družinskem zdravniku ali zdravniku specialistu, objavljena pa je tudi na www.krka.si.



KRKA

Prenovljene spletne strani Krkinih kozmetičnih izdelkov

www.fitoval-formula.com/si

Fitoval je **vaš strokovnjak za lase in lasišče**. Lansko pomlad se je predstavil v novi preobleki, sedaj pa se predstavlja tudi **na novi spletni strani** www.fitoval-formula.com/si. Sami preverite, kaj vse vam ponuja. Opozorili pa bi vas radi na vprašalnik za oceno vaših las, s katerim lahko ugotovite, kateri izdelki so za vas najprimernejši.

Najprimernejše izdelke zase poiščite v zavihku **Moj Fitoval**, kjer lahko pregledno vodite svoj profil las ter težav z lasmi in lasiščem.

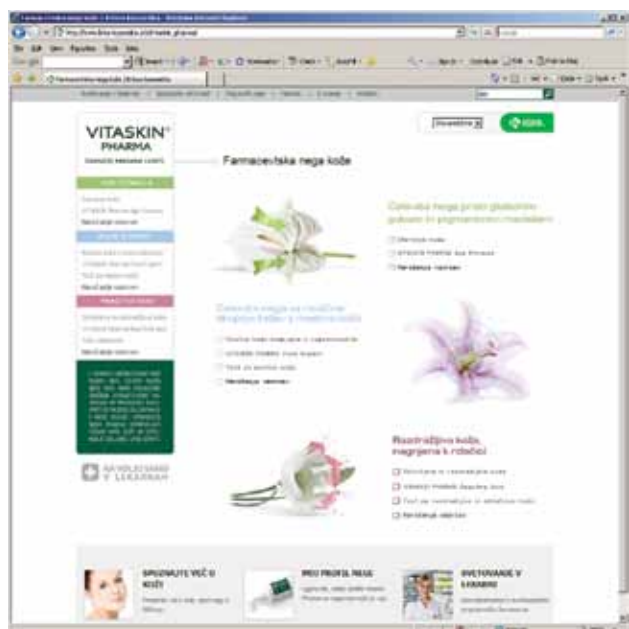
Če se radi potegujete za nagrade, vam bo všeč **nagradna igra** – do

31. marca 2010 zbiramo najbolj nenavadne, zanimive ali zabavne fotografije vaših pričesk.



www.vitaskin-pharma.si

Vitaskin Pharma je linija Krkinih dermokozmetičnih izdelkov. Letos vam predstavljamo osveženo spletno stran, kjer boste našli veliko uporabniku prijaznih novosti.



- **Moj profil nege** vam pomaga ugotoviti, kateri izdelki Vitaskin Pharma so najprimernejši za vas. Potem ko izberete opis stanja svoje kože na obrazu in najizrazitejšo težavo, dobite priporočilo o primerni negi z dermokozmetičnimi in nutrikozmetičnim izdelkom Vitaskin Pharma.
- **Spoznajte več o koži** prinaša kratke novice. Več lahko preberete o koži na splošno, njeni negi in čiščenju.
- **Svetovanje v lekarnah** je rubrika, v kateri vam priporočamo, da pri skrbi za lepoto in pri izbiri ustreznih izdelkov pomoč poiščete v lekarni. Številnim težavam s kožo se lahko izognete, če za nasvet vprašate farmacevta ter mu na kratko opišete trenutno stanje kože in lastna opažanja. Na podlagi teh informacij vam lahko ustrezno svetuje in strokovno pojasni, kako uporabiti izdelek in kako deluje.

Obilo užitkov ob klikanju.

Anja Lesar



Z obiskom Krkinih planinskih poti do zdravja in nagrad

Redna telesna dejavnost ima veliko neposrednih koristnih učinkov na telo: izboljša telesno pripravljenost, samopodobo in kakovost življenja ter življenje celo podaljša. Zdravniki jo priporočajo kot preventivo in kot prvi ali dopolnilni ukrep pri različnih boleznih, ker:

- znižuje zvišan krvni tlak ter pomaga dosegati in ohranjati ciljni krvni tlak pri bolnikih, ki se že zdravijo z zdravili za zniževanje zvišanega krvnega tlaka;
- zmanjšuje vrednosti »škodljivega« holesterola.

V Krki svojega poslanstva živeti zdravo življenje ne želimo uresničevati le z vrhunskimi izdelki in storitvami za zdravljenje različnih bolezni, ampak tudi s spodbujanjem ljudi k dejavnostim, ki pripomorejo k bolj zdravemu življenju.

Hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih

telesnih dejavnosti. Izvajamo jo lahko vse leto in je primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Zato ne oklevajte – odločite se za zdravje in začnite že danes.

Z obsežno pohodniško akcijo, ki smo jo poimenovali V skrbi za vaše zdravje skupaj osvajamo vrhove, smo se skupaj s Planinsko zvezo Slovenije lotili označevanja in urejanja 15 pohodniških poti, ki so med Slovenci posebno priljubljene: Čaven, Viševnik, Raduha, Peca, Jezerski vrh, Murska Sobota, Boč, Lisca, Planina v Podbočju, Trdinov vrh, Šmarna gora, Polhograjska Grmada iz doline Ločnice, Polhograjska Grmada iz Polhovega Gradca, Slavnik in Strunjan.

Z **akcijo** želimo ljudi ozaveščati o pomenu lastne skrbi za zdravje in jih spodbujati k hoji. Vsi ljubitelji pohodništva, slovenskih planin in hribov lahko **zbirate žige**. Kartice za zbiranje žigov smo pripravili posebej za Krkine planinske poti in so na voljo na teh **poteh**, na sedežih lokalnih planinskih društev, pod okrilje katerih spadajo posamezne poti, in na sedežu družbe Krka. **Žigi** pa so na voljo na posameznih

Planince, ki bodo prehodili Krkine planinske poti in zbirali Krkine planinske žige, bomo tudi **nagradili**. Nagrade bodo prejeli vsi, ki bodo zbrali **tri, pet, deset** ali **petnajst žigov**. Trije imetniki prispelih kartic z vsemi žigi pa bodo izžrebani za posebno nagrado – vikend paket v Termah Krka.



planinskih poteh; natančne lokacije so navedene tudi v opisu posameznih poti na Krkini spletni strani **www.krka.si**.

Akcija zbiranja žigov se je začela že jeseni.

Ljubitelji pohodništva ste vabljeni, da se povzpnete na vrhove, na katere vas vodi Krkin znak, kadarkoli utegneta.

Anja Lesar

Geslo vpišite na priloženi kupon, dopišite svoje podatke in nam kupon pošljite do 30. 3. 2010. Izžrebali bomo 50 nagajencev, ki bodo povabljeni na ogled tovarne Krka v Novem mestu.

12	10	8	6	4	▲	0
----	----	---	---	---	---	---

2	4	8	●	32	64	128
---	---	---	---	----	----	-----

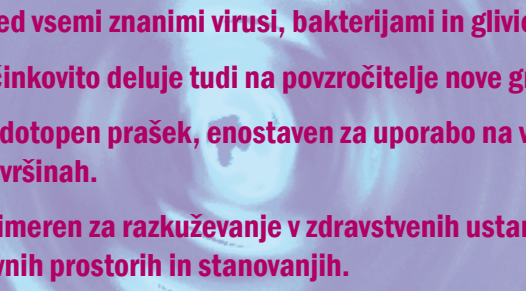
30	25	20	15	■	5	0
----	----	----	----	---	---	---

0	◆	26	39	52	65	78
---	---	----	----	----	----	----

---	---	---	---	---	---	---

Nagrajenci bodo nagrade prejeli po pošti.

Dezinfekcijsko sredstvo

- 
- ▶ **Varno in učinkovito razkužilo za zaščito pred vsemi znanimi virusi, bakterijami in glivicami.**
 - ▶ **Učinkovito deluje tudi na povzročitelje nove gripe.**
 - ▶ **Vodotopen prašek, enostaven za uporabo na vseh površinah.**
 - ▶ **Primeren za razkuževanje v zdravstvenih ustanovah, javnih prostorih in stanovanjih.**
 - ▶ **Varen za okolje in ljudi.**



Podrobnejše informacije so na voljo pri proizvajalcu.
Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto, www.krka.si



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Bilobil. In nič vam ne uide iz glave!

- ✓ NAJVEČJI ODMEREK IZVLEČKA GINKA
- ✓ ENOSTAVNEJŠE ZDRAVLJENJE



Novo zdravilo za boljši spomin in večjo moč koncentracije

Bilobil 120 mg vsebuje največji odmerek ginka na slovenskem trgu. Že z dvema kapsulama na dan zagotovimo največji dnevni odmerek (240 mg), ki ga priporočajo evropske smernice. Odmerjanje dvakrat na dan omogoča enostavnejše zdravljenje in zato boljše rezultate zdravljenja.

www.krka.si



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov ginka.