



OSNOVNA ŠOLA  
**OLGE MEGLIČ**  
P T U J

# **RAZISKOVALNA NALOGA**

**Lara Jeza**

**Minja Zamuda**

**Tonja Kolednik**



OSNOVNA ŠOLA  
**OLGE MEGLIČ**  
P T U J

## **SE VAS NEKAJ LOTEVA?**

Področje farmacije

## **RAZISKOVALNA NALOGA**

Avtorice: Lara Jeza

Minja Zamuda

Tonja Kolednik

Mentorici : Darja Lipovec

Vlasta Mlinarič

Ptuj, marec 2012

# ZAHVALA

---

Zahvaljujemo se našima mentoricama, gospe Darji Lipovec in gospe Vlasti Mlinarič za napotke in usmerjanje pri našem delu ter lektoriranje naloge. Hvala tudi gospe mag. Stanislavi Novak, farmacevтки iz lekarne Breg. Zahvaljujemo se tudi mag. Vojku Jurgecu za prevod v angleščino ter gospodu Petru Majcnu za pomoč pri računalniški izdelavi naloge in letaka.

# POVZETEK

---

Z raziskovalno nalogo smo raziskovale in ugotavljale dejavnike in motive, ki vodijo človeka k samozdravljenju. Zanimalo nas je nekaj več o samozdravljenju (definicija, kdaj se zdravimo sami, raba zdravil, tveganja, koristi...), kakšne so razlike med zdravilom na recept in brez recepta. Ugotavljale smo, kakšna mnenja imajo ljudje o raznoraznih zdravilih in njihovih cenah. Izvedele smo, da se ljudje veliko poslužujejo domačih zdravil in zelišč. Veliko vlogo pri nakupu zdravil ima farmacevt, ki s svojimi nasveti ob nakupu zdravila brez recepta delno prevzame odgovornost za kupčevo zdravje. Podatke in informacije smo pridobile s pomočjo intervjuja z magistro farmacije. Zastavljene hipoteze smo preverjale z anonimnim anketnim vprašalnikom kombiniranega tipa, ki je bil razdeljen staršem otrok naše šole. Presenetilo nas je, da ljudje največ informacij o zdravilih pridobijo na internetu, kar ni zmeraj najbolj zanesljivo, saj so včasih lahko informacije lažne. Kljub temu, da je osveščenost ljudi z reklamami velika, ne poznajo razlike med prehranskim dopolnilom in zdravilom. Največ zdravil je prodanih v zimskem času ( prehladi, gripe, angine...) in poleti (alergije, sončne opekline...). Ugotovile smo tudi, da ljudje najpogosteje zdravila, ki jim poteče rok trajanja, odnesejo v lekarno. Kljub hitremu tempu življenja nas veseli, da imajo ljudje še vedno čas ustaviti se v lekarni in kupiti zdravilo primerno bolezni, kar dokazuje, da ima zdravje še vedno pomembno vlogo v današnjem materialnem svetu.

# SUMMARY

---

This research paper presents the factors and motives which lead people to self-healing. The authors are not only interested in the theory of self-healing (definition, time of self-healing, use, risks, benefits, etc.), but also in differences between the prescription and non-prescription medications. They introduce a public opinion about different medications and their prices and establish that people prefer home remedies and herbs. They also present the importance of pharmacist's advice when buying medications, which in some way puts responsibility for the patient's health on the pharmacist. Data was gathered with the help of an expert, a pharmacist, whom the authors interviewed. The hypotheses were tested using an anonymous combined questionnaire completed by the students' parents. It is surprising that people get most information about medications on the Internet, which may not always be trustworthy. Despite all the marketing, people still do not know the difference between nutritional supplements and medications. Most medications are sold during the winter time (colds, flues, anginas, etc.) and summer time (allergies, sunburns, etc.). The authors also find out that people often dispose of expired medications in their pharmacies. In conclusion, the authors state how glad they are that people, despite the fast way of life, find the time to go to the pharmacy to buy the right medications, which shows us that health still has an important role in today's material world.

# KAZALO

---

ZAHVALA.....	3
POVZETEK .....	4
SUMMARY .....	5
KAZALO .....	6
I. TEORETIČNI DEL.....	7
1. UVOD .....	7
1.1. Zdravila in prehranska dopolnila .....	7
1.2. Zgodovina zdravil .....	7
1.3. Samozdravljenje.....	8
1.4. Razlike med zdravili na recept in brez recepta .....	9
1.5. Odpadna zdravila oz. zdravila, ki jim je potekel rok trajanja .....	10
1.6. Kaj lahko storimo sami? .....	10
1.7. Zdravila in mladostniki .....	10
1.8. Pravila in varna uporaba zdravil .....	11
1.9. Kaj moramo vedeti pri uporabi zdravil? .....	11
1.10. Kdaj samozdravljenje ni primerno? .....	12
1.11. Kdaj se je priporočljivo odločiti za samozdravljenje? .....	12
1.12. Katera zdravila je v lekarni mogoče kupiti brez recepta? .....	13
1.13. Ali so zdravila, ki so na voljo brez recepta, bolj varna kot tista na recept? .....	13
II. EMPRIRIČNI DEL .....	15
2. METODOLOGIJA.....	15
2.1. Predmet preučevanja in cilji raziskovalne naloge.....	15
2.2. Vzorec .....	15
2.3. Generalne hipoteze.....	15
2.4. Postopek zbiranja podatkov .....	15
2.5. Rezultati in interpretacija .....	16
2.5. Intervju .....	23
III. DISKUSIJA.....	24
IV. ZAKLJUČEK.....	25
V. LITERATURA:.....	26

# I. TEORETIČNI DEL

---

## 1. UVOD

### *1.1. Zdravila in prehranska dopolnila*

Zdravilo je izdelek, ki je namenjen zdravljenju. Za samozdravljenje so najbolj primerna tista zdravila, pri katerih nadzor zdravnikov ni nujen in jih lahko dobimo brez recepta. Nekatera zdravila brez recepta se lahko izdajajo v lekarnah in specializiranih trgovinah, večina pa samo v lekarnah, kjer bolnik poleg zdravila dobi tudi strokovni nasvet farmacevta. Ljudje pa za samozdravljenje razen zdravil uporabljajo tudi druge izdelke, kot so npr. doma narejeni zdravilni pripravki, hrana in prehranska dopolnila. Prehranska dopolnila so še posebej priljubljena, saj so podobna zdravilom (tablete, kapsule), čeprav niso namenjena preprečevanju ali zdravljenju bolezni.

Prehranska dopolnila so izdelki, ki se najbolj približujejo meji področja zdravil, večkrat pa jo celo neupravičeno prestopijo. Po obliki so enaka zdravilom, zato jih ljudje večkrat smatrajo za zdravila. Bistvena razlika pa je v namenu prehranskih dopolnil in zdravil ter posledično v načinu, kako država izvaja nadzor nad njimi. Prehranska dopolnila so namreč namenjena dopolnjevanju običajne prehrane, npr. z dodatnimi vitamini, minerali, esencialnimi maščobnimi kislinami in aminokislinami, vlakninami in antioksidanti. Uporabljali naj bi jih ljudje, ki nimajo redne, kvalitetne in raznovrstne prehrane ali imajo povečane potrebe po določenih hranilih, ki si jih težko zagotovijo s prehrano (nosečnice, športniki, otroci, starostniki). Bolje bi bilo, da si zagotovimo kvalitetno prehrano.

### *1.2. Zgodovina zdravil*

Vse civilizacije so tisočletja uporabljale zdravila živalskega in rastlinskega izvora za preprečevanje in zdravljenje bolezni. Iskanje učinkovin proti boleznim ter skrb za dobro psihično počutje oz. dobro razpoloženje je bilo prav tako pomembno kot iskanje hrane in zavetja. Mnoge zdravilne snovi živalskega in rastlinskega izvora imajo še danes veliko veljavo, vendar je danes večina zdravil izdelanih na osnovi organske sinteze kemije in biotehnologije, ki sta se hitro razvili po drugi svetovni vojni.

### 1.3. Samozdravljenje

Samozdravljenje je staro toliko kot človeštvo. Že od nekdaj so ljudje s pridom želi sadove narave in si z njimi lajšali bolezenske tegobe. Večinoma so uporabljali zdravilne rastline, nemalokrat pa se je v postopek zdravljenja prikradel tudi kakšen "čarovniški" urok, ki se je tako globoko zasidral v misli ljudi, da se jih nekateri ob bližnjem srečanju z resno boleznijo v obupu še dandanes poslužujejo. Vedenje o samozdravljenju se je prenašalo iz roda v rod predvsem z ustnim izročilom. Tisti, ki je na vasi znal odgnati bolezen, je bil pomemben in spoštovan. Danes v zdravljenju prevladujejo sintetična zdravila. Ljudje smo postali kar nekako odvisni od njih. Ob pojavu bolezni pohitimo z jemanjem raznolikih tabletk, ne zazremo pa se vase, ali bi mogoče lahko odkrili vzrok za slabo počutje. Vendar pa v poplavi kemičnih preparatov počasi pronicajo v ospredje nekateri že pozabljeni načini samozdravljenja. Zanimarjeno je dejstvo, da zdravje ni le rezultat fizičnega stanja našega telesa, ampak tudi našega čustvovanja in mišljenja in naših odnosov v okolju.

Samozdravljenje lahko izvajamo na več načinov:

- samozdravljenje brez farmacevtove pomoči,
- samozdravljenje, ki ga bolnik izbere sam po posvetu s farmacevtom, ki mu svetuje izbiro zdravila,
- samozdravljenje, pri katerem farmacevt predlaga postopek na podlagi simptomov.

#### **Oblike samozdravljenja**

- **Zeliščarstvo**

Zeliščarstvo je uporaba rastlin in njihovih izvlečkov za zdravljenje in preprečevanje bolezni. V okviru zeliščarstva ločimo dve smeri, ki se v svojem načinu delovanja močno razlikujeta: klasično zeliščarstvo in moderna, znanstvena fitoterapija.

Prva izvira iz tisočletnih izkušenj naših prednikov, fitoterapija pa je znanstveno utemeljena na strogih znanstvenih merilih, saj temelji na znanstvenih dokazih učinkovitosti in varnosti zdravilnih rastlin in iz njih izdelanih zdravil.

Zeliščarstvo: Zdravljenje z zelišči temelji na starih ustnih izročilih in izkušnjah ter je bilo tesno povezano z nadnaravnim, magičnim in skrivnostnim. To je sistem zdravljenja, ki povrne telesu sposobnost samozdravljenja. Zeliščne pripravke pridobivajo iz listov, cvetov in ostalih delov rastlin, ki vsebujejo mešanico zdravilnih substanc, katere imajo zdravilni učinek na bolnika.



- **Fitoterapija**

Fitoterapija je sodobno zdravljenje in preprečevanje bolezni ter motenj počutja z rastlinami, rastlinskimi deli in pripravki iz njih. Osnovana je na uporabi listov, cvetov, semen, korenin, vejic itd. oziroma različnih zdravilnih rastlin v sveži ali sušeni obliki. Učinkovita fitoterapija ni le preprost nakup ali nabiranje zdravilnih rastlin in priprava čajev, ampak namenska uporaba rastlinskih pripravkov pri določeni diagnozi. Fitoterapija ni alternativa današnje medicine, ampak njen del, ki izpolnjuje vrzeli in odpira dodatne možnosti pri zdravljenju ali preprečevanju akutnih in kroničnih obolenj ter pri ohranjanju naravne imunosti.

Fitofarmaki so zdravila oz. zdravilni pripravki, ki kot učinkovino vsebujejo izključno rastline - nadzemne ali podzemne dele rastlin ali drugi rastlinski material ali njihovo kombinacijo v surovem ali predelanem stanju v ustrezni farmacevtski obliki.

- **Homeopatija**

Homeopatija je več kot 200 let star način zdravljenja, ki temelji na zakonu podobnosti. Temelji na podmeni, da se bolezni lahko zdravi z majhnimi odmerki takšnih zdravil, ki v velikih odmerkih povzročajo podobna bolezenska znamenja. Zdravi podobno s podobnim in izhaja iz besede - homoios, ki pomeni podobno, pathos pa pomeni trpljenje. Homeopatska zdravila se predpisujejo v velikih razredčenjih. Homeopatija zahteva individualen pristop k zdravljenju. V Sloveniji je bil oktobra 2008 sprejet pravilnik, ki omogoča, da lahko homeopatska zdravila pridobijo dovoljenje za promet tudi v Sloveniji in pridejo tudi v slovenske lekarne.

#### ***1.4. Razlike med zdravili na recept in brez recepta***

Zdravila na recept izdajajo samo v lekarnah. V to skupino sodijo zdravila, ki predstavljajo povečano tveganje za uporabnika, če jih nepravilno uporablja oziroma če jih sicer uporablja pravilno, vendar brez zdravniškega nadzora. V to skupino sodijo tudi zdravila, s katerimi stroka v praksi še nima dovolj izkušenj in so potrebne nadaljnje raziskave, da bi ugotovili njihove morebitne stranske ali neželene učinke.

Nekatera zdravila brez recepta lahko kupite samo v lekarnah, druga pa tudi v specializiranih trgovinah/prodajalnah. V lekarnah so na voljo tista zdravila brez recepta, ki so namenjena za samozdravljenje in s katerimi preprečujemo, lajšamo in odpravljamo simptome in zdravstvene težave, ne zahtevajo pa posveta z zdravnikom (npr. lajšanje težav zaradi nahoda in prehlada,

urejanje in izboljšanje prebave, ublažitev kratkotrajnih bolečin). Za varno samozdravljenje pa je vendarle potreben tudi nadzor in svetovanje v lekarnah.

Zdravila na recept lahko predpiše samo zdravnik, medtem ko so zdravila brez recepta na voljo v prosti prodaji in tako kupec prevzame odgovornost za lastno zdravljenje.

### ***1.5. Odpadna zdravila oz. zdravila, ki jim je potekel rok trajanja***

Opadna zdravila so lahko vsa neuporabljena zdravila in ostanki zdravil, ki so končnemu uporabniku ostali po uporabi. Da se zagotovi učinkovitost in varnost zdravila, je potrebno pravilno rokovanjem z njim, tudi potem, ko ga več ne uporabljamo. Napačno shranjevanje zdravil in umeščanja odpadnih zdravil med navadne odpadke je lahko tako za družbo kot za okolje precej nevarno. Farmacevti zato poudarjajo, da je treba vsa zdravila, predpisana na recept, shranjevati ločeno od ostalih zdravil, ki predstavljajo tako imenovano domačo lekarno. Zdravila, ki jih več ne potrebujemo, tudi če jim rok uporabnosti še ni potekel, je potrebno dati med posebne odpadke.

### ***1.6. Kaj lahko storimo sami?***

V lekarni je precej pripravkov, ki so na voljo brez recepta in jih lahko uporabljamo tudi skupaj s predpisanim zdravljenjem. Kadar nas prevzemajo strah, nespečnost ali pretirane skrbi, si lahko pomagamo z zelišči in zeliščnimi pripravki, ki pomirjajo in vsebujejo šentjanževko, hmelj, baldrijan, sivko, pasijonko ... Seveda je potrebna previdnost ob sočasni uporabi zdravil na recept, na kar nas morajo opozoriti v lekarni, ko jih izdajo.

### ***1.7. Zdravila in mladostniki***

Slovenski mladostniki lekarniškega farmacevta bolj prepoznajo kot vir informacij o zdravilih kot vir informacij o zdravju in zdravstvenih težavah. Rezultati raziskave kažejo, da dobijo mladi v lekarnah dovolj informacij za pravilno in varno uporabo zdravila. Podobno kot odrasli pa premalo poznajo in ne preberejo priloženega navodila za uporabo pri zdravilu. Mnenje mladostnikov o zdravilih je v veliki meri pozitivno. Če mladostniki potrebujejo zdravilo, predpisano na zdravniški recept, gredo največkrat v lekarno skupaj s starši ali pa tudi sami. V lekarno pridejo mladostniki sami predvsem po izdelke, kjer si želijo določene mere zasebnosti (nujne kontracepcijske tablete po spolnem odnosu, testi za ugotavljanje nosečnosti).

Mladostniki pridejo v lekarno po izdelke, dosegljive brez recepta, pogosteje v družbi staršev kot z vrstniki. Izven lekarne večinoma kupijo kondome, športno prehrano, kozmetične izdelke in izdelke za hujšanje. Preko spleta mladostniki dobijo predvsem športno prehrano in izdelke za hujšanje.

## **1.8. Pravila in varna uporaba zdravil**

### NAVODILA ZA PRAVILNO UPORABO ZDRAVIL

Pred prvo uporabo kateregakoli zdravila najprej natančno preberemo priloženo navodilo. Navodilo shranimo, če ga bomo mogoče še potrebovali, in sicer v originalni ovojnini.

Če imamo morda še kakšno dodatno vprašanje, oziroma nam ni vse jasno zlasti v zvezi z jemanjem zdravil, se posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom.

Zdravila jemljemo redno ob predpisani uri in ves čas zdravljenja.

Če smo pozabili vzeti zdravilo, upoštevajmo navodila proizvajalca in se posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom.

Če je od pozabljenega odmerka minil krajši čas, vzemimo zdravilo čim prej.

Če se bliža čas naslednjega odmerka zdravila, pozabljeni odmerek izpustimo in vzamemo naslednjega ob predvidenem času.

S pravilno in odgovorno uporabo zdravil bodo bolniki zagotovili boljše učinke zdravljenja, zmanjšali tveganja za nastanek neželenih učinkov zdravil in prispevali k zmanjšanju količine zdravil, ki končajo med odpadki. V lekarnah namreč ocenjujejo, da vsaj deloma velike količine odpadnih zdravil lahko pripišemo dejstvu, da ljudje doma kopičijo zdravila na zalogo – torej za vsak primer, če jih bodo morda kdaj potrebovali.

## **1.9. Kaj moramo vedeti pri uporabi zdravil?**

- Za katero obolenje uporabljamo določeno zdravilo.
- Kako uporabljamo zdravilo (ga pojemo, si ga nakapamo v oko, ga vstavimo v črevo itd.).
- V kakšnih časovnih razmikih ga vzamemo in v kolikšnem odmerku.
- Kakšni so možni stranski učinki in kako ravnamo, če se pojavijo.
- Koliko časa moramo (smemo) zdravilo jemati.
- Kako dolgo oziroma do katerega datuma je zdravilo uporabno.

- Dobro je, če poznamo svojo bolezen, še zlasti, če je ta kronična (npr. sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, revmatično obolenje itd.). Tako tudi sami bolje razumemo in prepoznamo težave, ki jih imamo, in lahko pravilneje jemljemo zdravila. S pravilno uporabo zdravil dosežemo ugoden zdravilni učinek in zmanjšamo možnost neželenih stranskih učinkov, ki so lahko bolj ali manj moteči in včasih tudi nevarni.
- Poznamo mnogo različnih oblik zdravil in to so: tablete, kapsule, praški, zrnca, sirupi, raztopine, kapljice, pršila, pripravki za inhaliranje, zdravilni obliži, geli, kreme, mazila, paste, svečke, vaginalne kreme, injekcije in infuzije ter zdravilni čaji. Ločimo zdravila za peroralno uporabo (jih zaužijemo), za oralno uporabo (jih polizemo ali namažemo po ustih), za dermalno in transdermalno uporabo (uporabimo jih na koži), zdravila za oko, zdravila za uho, zdravila za nos, zdravila za vaginalno uporabo (vstavimo jih v nožnico), za rektalno uporabo (vstavimo jih v črevo), za inhaliranje (vpihavamo jih skozi usta v pljuča), zdravila za parenteralno uporabo (zdravnik jih da v žilo ali podkožje), itd.

### ***1.10. Kdaj samozdravljenje ni primerno?***

Samozdravljenje ni primerno za zdravljenje dojenčkov, otrok, nosečnic, doječih mater, starostnikov in bolnikov s kroničnimi boleznimi. Za osebe, ki spadajo v te skupine, je samozdravljenje primerno le, če zares dobro poznamo simptome, ki jih želimo odpraviti in smo prepričani, da med zdravili, ki jih morda že uporabljamo, in novimi zdravili, ki jih uporabljamo za samozdravljenje, ne bo prišlo do interakcije. Nosečnice in doječe matere naj kljub temu uporabljajo le zdravila, ki so nujna, a nikoli po lastni presoji.

### ***1.11. Kdaj se je priporočljivo odločiti za samozdravljenje?***

Za samozdravljenje se odločimo pri lažjih bolezenskih težavah, ki so pogoste spremljevalke vsakdanjega življenja, kot so: glavobol, nahod, boleče žrelo, kašelj, gripa, lažje prebavne težave. Po zdravilo stopimo v najbližjo lekarno na tisto prodajno mesto, kjer piše "zdravila brez recepta". Farmacevt/-ka nam bo svetoval/-a pravilno izbiro zdravila in nam razložil/-a njegovo uporabo. Nekateri pa se bodo že pri prvih bolezenskih težavah odpravili k zdravniku. Zdravnik bo postavil pravilno diagnozo, v nekaterih primerih napisal recept, pri lažjih težavah pa le svetoval zdravilo, ki si ga kupite sami. Nikar pa ne pozabite na ljudski rek "bolje je preprečevati kot zdraviti". S samozdravljenjem skrbimo tudi za preprečevanje bolezni. V ta namen so na razpolago izdelki, ki vsebujejo vitamine, minerale in zdravilne učinkovine, ki krepijo splošno odpornost organizma.

### **1.12. Katera zdravila je v lekarni mogoče kupiti brez recepta?**

V lekarni so na voljo izdelki, ki so registrirani pri Agenciji za zdravila in medicinske pripomočke, in izdelki, ki so notificirani kot prehranska dopolnila. Vrste izdelkov so označene na ovojnini, tako da lahko uporabnik takoj preveri status svetovanega izdelka. V lekarni lahko kupite le zdravila brez zdravniškega recepta in prehranska dopolnila.

V lekarni lahko kupimo brez recepta naslednje skupine zdravil:

zdravila **proti bolečinam in vročini**: uporabljamo jih pri zvečani telesni temperaturi (pri gripi) in pri lažjih bolečinah: pri glavobolu, zobobolu, bolečinah v mišicah in sklepih, bolečih menstruacijah;

zdravila, ki **pomagajo pri težavah z dihali**: kapljice za nos, zdravila za boleče grlo in za lažje izkašljevanje;

zdravila za **lažje prebavne težave**: bolečine v želodcu, zgaga, driska in zaprtje;

zdravila za **lažje psihične težave**: psihična napetost, razdražljivost, potrto, nespečnost;

zdravila **proti alergijam**: proti senenemu nahodu, alergiji na hrano, alergiji na sonce;

zdravila za **boljše splošno počutje**: vitamini, minerali, zdravila za krepitev splošne odpornosti organizma, za pomiritev.

Zdravila se razlikujejo po obliki in izvoru. Za vse naštetе težave lahko uporabljamo zdravila v različnih oblikah: tablete, kapsule, sirupe, raztopine, svečke, mazila, zrnca. Zdravila so po svojem izvoru lahko naravna ali sintezna. Naravnega izvora so zdravila narejena iz zdravilnih zelišč in zdravila živalskega izvora. Sinteznega izvora so tista zdravila, ki jih ustvarimo kemično. Večina zdravil proti bolečinam in vročini in zdravil proti alergijam je sinteznega izvora. Vsa zdravila, ki se v lekarnah prodajajo brez recepta, so registrirana pri uradu za zdravila na ministrstvu za zdravje. Ta postopek potrди, da je izdelek kakovosten (izdelana v skladu s predpisi za proizvodnjo in kontrolo zdravil), varen in učinkovit.

### **1.13. Ali so zdravila, ki so na voljo brez recepta, bolj varna kot tista na recept?**

Praviloma so zdravila brez recepta varnejša od tistih na recept. Brez recepta so na voljo tista zdravila, ki vsebujejo zdravilne učinkovine z malo neželenimi učinki ter ne povzročajo zasvojenosti. Zmotno je mnenje, da zdravila, narejena iz zdravilnih rastlin, nimajo neželenih učinkov.

V zadnjem desetletju intenzivneje raziskujejo naravne zdravilne učinkovine in tako so poleg dobrih lastnosti odkrili tudi določene nevarnosti: uživanje zdravil iz žajblja lahko škoduje plodu, zdravila, ki vsebujejo mentol, lahko povzročijo zastoj dihanja pri majhnih otrocih, zdravila za krepitev imunskega sistema so prepovedana pri avtoimunskih boleznih. **Zato je vedno treba pazljivo prebrati navodilo.** Zavedati se moramo, da je pravilno odmerjanje nadvse pomembno. Navidez nedolžno zdravilo je lahko v prevelikih odmerkih ali ob predolgi uporabi škodljivo. V navodilu je natančno opisano pravilno odmerjanje zdravila pa tudi koliko časa ga lahko uporabljamo brez zdravniškega nasveta. Zvečane telesne temperature si sami ne smemo zdraviti dlje kot tri dni. Zdravila proti bolečinam otroku na dajemo dlje kot pet dni, odraslemu pa ne dlje kot deset dni.

Če se med samozdravljenjem zdravstveno stanje ne izboljšuje, temveč se celo slabša, je treba čim prej obiskati zdravnika. Dojenčkom nikoli ne dajemo zdravil po lastni presoji, temveč vedno prepustimo zdravljenje zdravniku. Ravno tako naj nosečnice in doječe matere ne jemljejo zdravil za samozdravljenje brez zdravniškega nasveta.

# II. EMPRIRIČNI DEL

---

## 2. METODOLOGIJA

### *2.1. Predmet preučevanja in cilji raziskovalne naloge*

Poskušale smo raziskati in ovrednotiti stališča, odnos in vidik ljudi do samozdravljenja in ugotoviti, katera zdravila so tista, ki prevladujejo v domači lekarni ter izvedeti, kakšno mnenje imajo uporabniki o zdravilih na recept in o zdravilih brez recepta.

### *2.2. Vzorec*

V vzorec je bilo vključenih 141 anketirancev, od tega 18 moških in 123 žensk. Anketo smo izvedle med starši naše šole. Raziskava je zajemala področje mesta Ptuja in okolico.

### *2.3. Generalne hipoteze*

1. Ljudje se v začetku zdravstvenih težav poskušajo pozdraviti sami z različnimi tehnikami samozdravljenja.
2. Ljudje dobijo večina informacij o samozdravljenju v lekarni ob pomoči farmacevta.
3. Najpogosteje v lekarni kupujemo zdravila proti bolečinam in zvišani temperaturi ter zdravila za zvečanje odpornosti in prehranska dopolnila.
4. Anketiranci niso dovolj obveščeni o zdravilih brez recepta in verjamejo, da so zdravila brez recepta bolj varna kot zdravila na recept.
5. S svetovanjem farmacevtov v lekarni so ljudje zadovoljni in jim zaupajo.
6. Uporabniki zdravil brez recepta preberejo navodilo za varno uporabo in ga tudi dosledno upoštevajo.

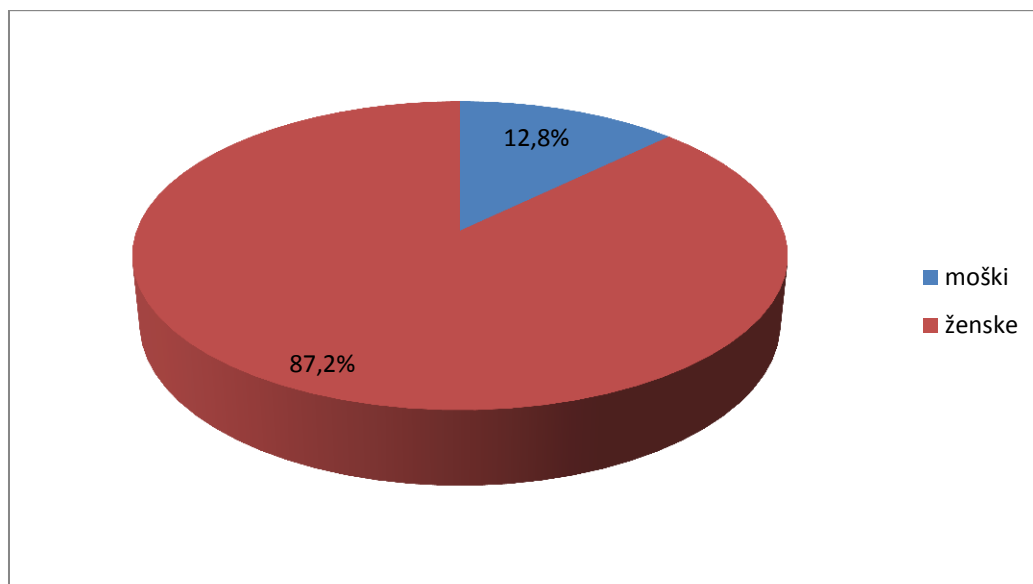
### *2.4. Postopek zbiranja podatkov*

Osnovna raziskovalna metoda naloge je bila analiza anonimnega vprašalnika kombiniranega tipa ter intervju. Za čim bolj reprezentativen vzorec smo k sodelovanju povabile več staršev naše šole. Bile smo prijetno presenečene nad tako velikim številom staršev, ki so se odzvali na anketni vprašalnik.

## 2.5. Rezultati in interpretacija

Grafikon 1

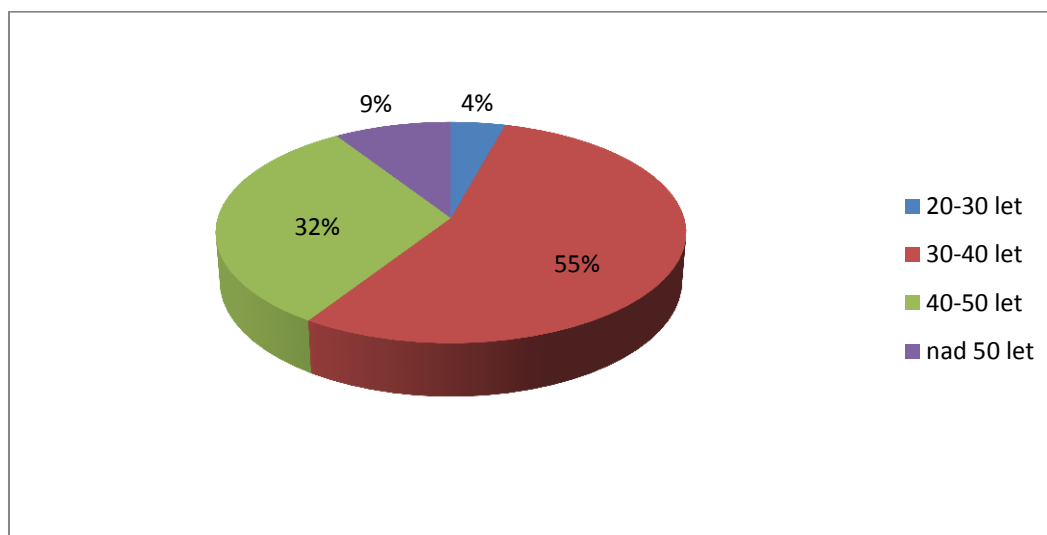
### Spol



Ankete so bile razdeljene staršem učencev naše šole. Anketa zajema 87,2 % žensk oziroma mam učencev naše šole, 12,8 % pa je moških oziroma očetov učencev naše šole.

Grafikon 2

### Starost

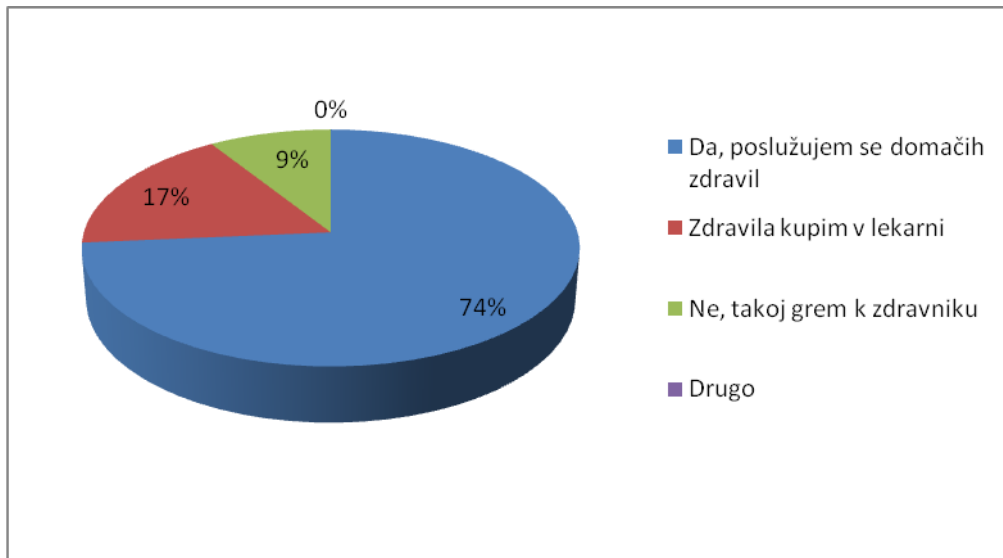


Sodeč po anketi je bila povprečna starost anketirancev od 30-40 let (55%), nekoliko manj je bilo starih od 40-50 let (32%). Najmanj anketirancev pa je imelo starost od 20-30 let (9%) in nad 50 let (4%). Prevladujejo starši mlajših učencev.



Grafikon 3

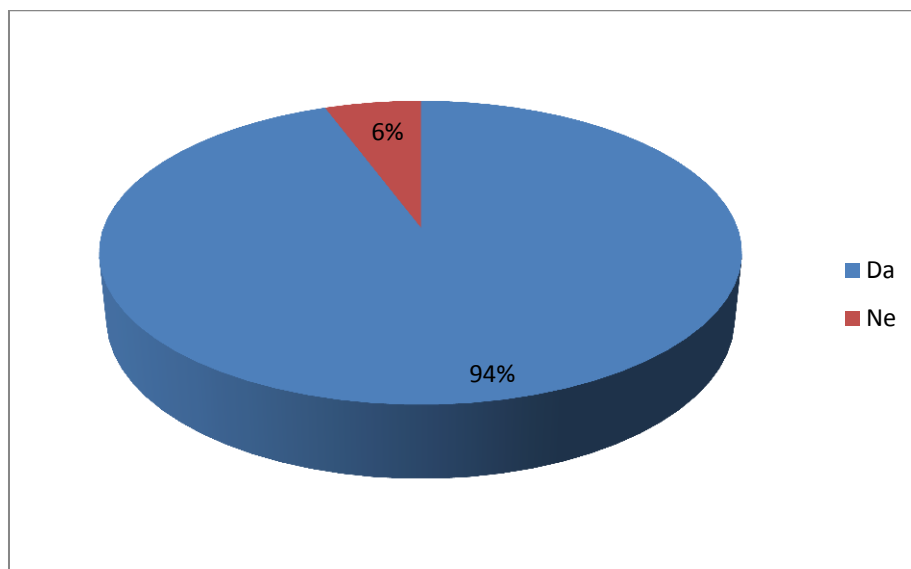
**Ali se poskušate v začetku zdravstvenih težav pozdraviti sami?**



Graf prikazuje, da se ljudje poslužujejo domačih zdravil in se skušajo pozdraviti sami (74%), šele nato se odpravijo k zdravniku. Manjše število ljudi pa zdravnika obiše takoj, ko opazijo bolezenske znake (26%).

Grafikon 4

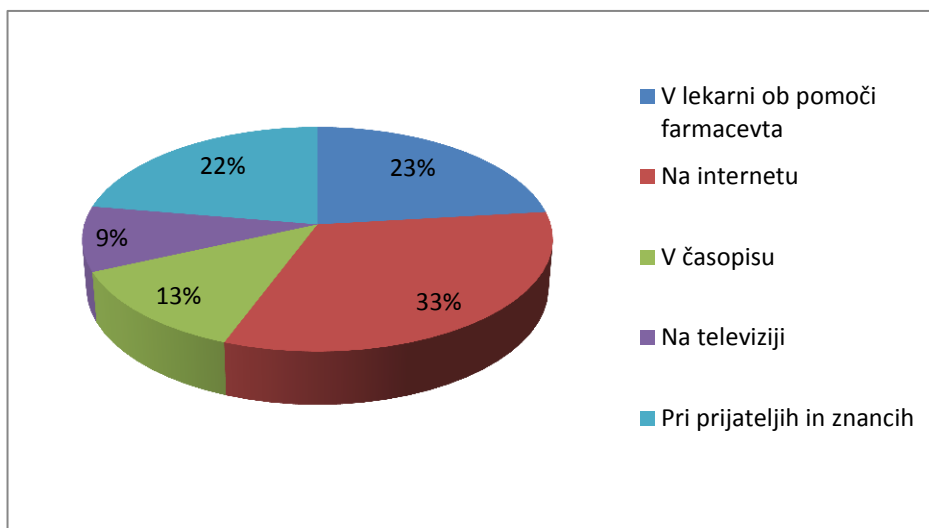
**Ali imate dobro mnenje o naravnih zeliščnih zdravilih?**



Anketa je pokazala, da ima 94% anketirancev dobro mnenje o naravnih zeliščnih zdravilih, ostalih 6% pa ne.

Grafikon 5

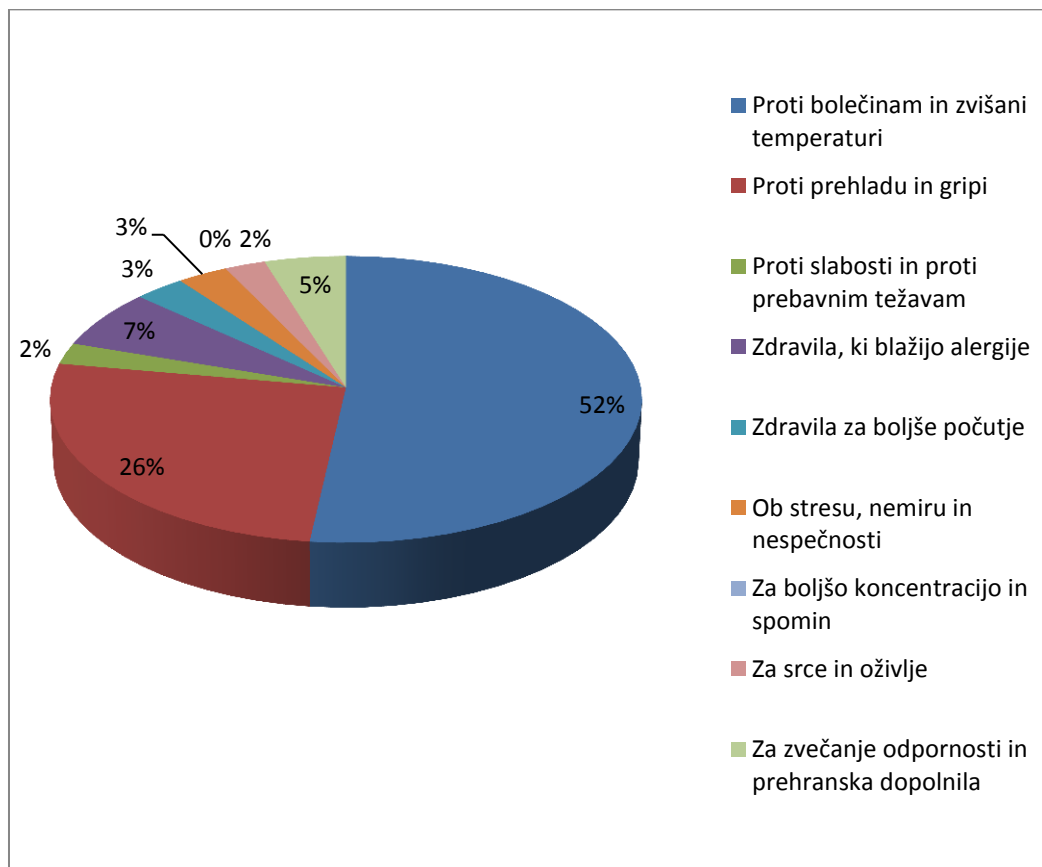
**Kje pridobite informacije za samozdravljenje bolezenskih težav?**



Rezultat kaže, da 33% anketiranih pridobi informacije za samozdravljenje na internetu, 23% v lekarni ob pomoči farmacevta, 22% pri prijateljih in znancih, 13% v časopisu, ostalih 9% pa na televiziji.

Grafikon 6

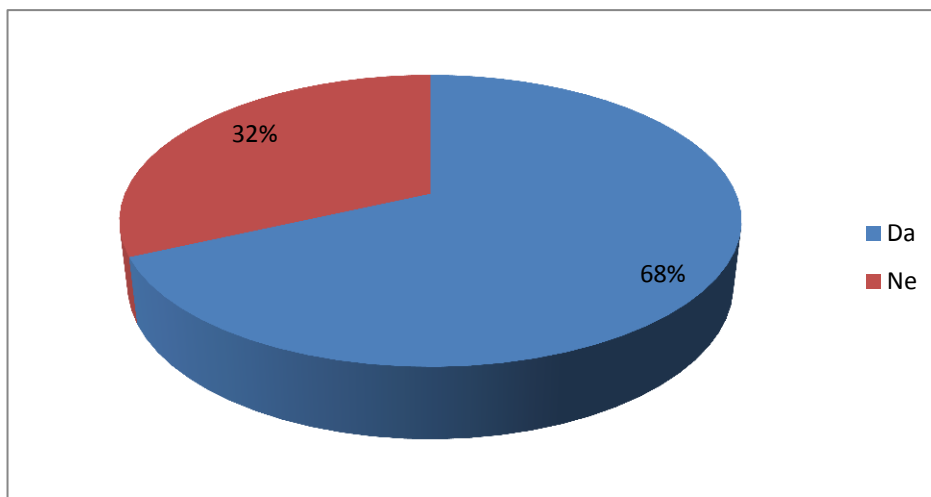
**Katera zdravila najpogosteje kupite v lekarni?**



Anketa je pokazala, da starši otrok naše šole v lekarni najpogosteje kupujejo zdravila proti bolečinam in zvišani temperaturi (52%). Približno enako število staršev pa kupuje zdravila proti prehladu in gripi (26%). Ostalo pa so manjši deleži.

Grafikon 7

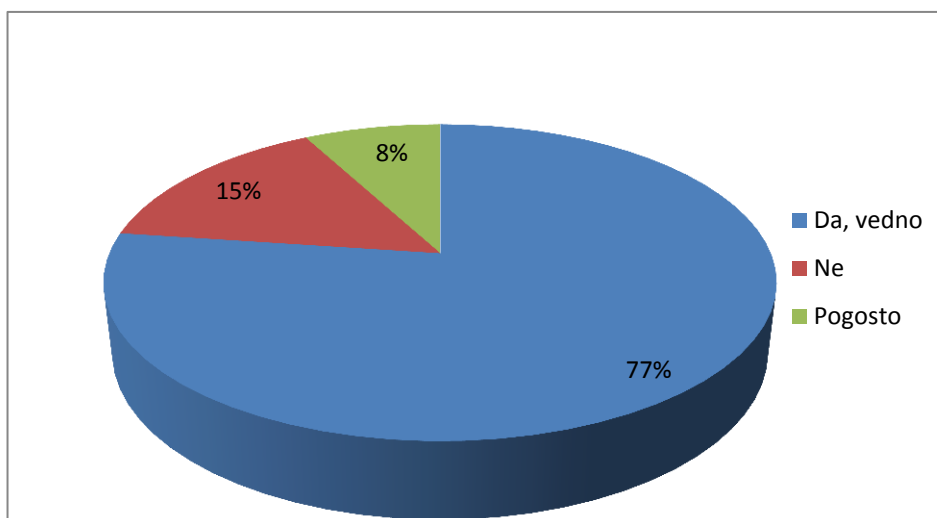
**Ali se vam zdi, da ste dovolj obveščeni o zdravilih brez recepta?**



Večini anketirancev se zdi, da so dovolj obveščeni o zdravilih brez recepta (68%), ostalih 32% anketirancev pa je izbralo odgovor NE.

Grafikon 8

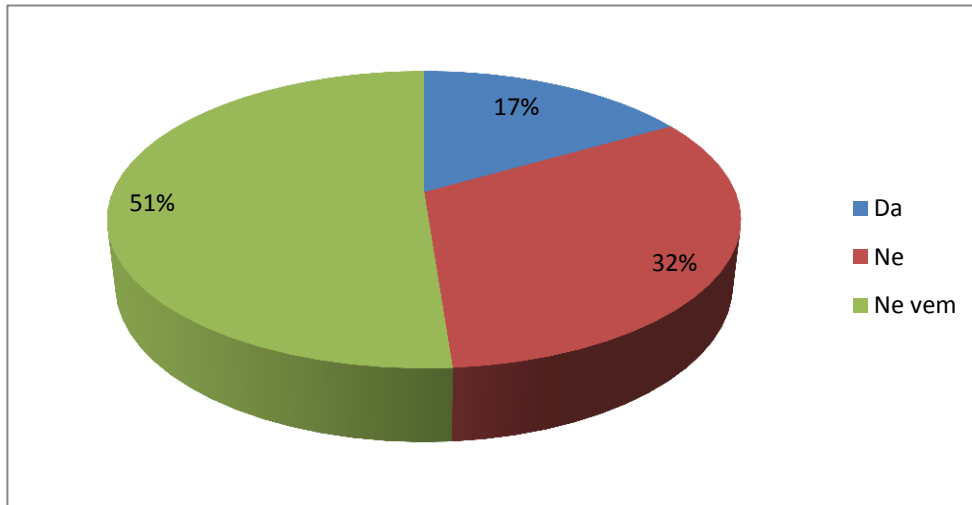
**Ali ste zadovoljni s svetovanjem farmacevta v lekarni in mu zaupate?**



Skoraj tri četrtine anketiranih je zadovoljno s svetovanjem farmacevta in mu zaupajo.

Grafikon 9

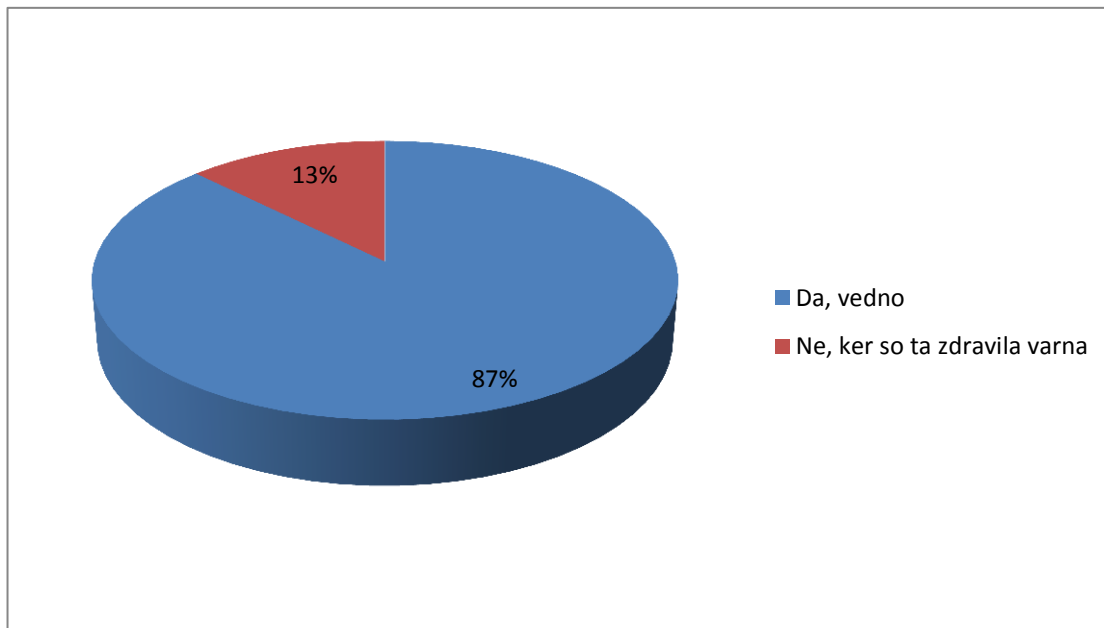
**Ali menite, da so zdravila brez recepta bolj varna kot tista na recept?**



Graf prikazuje, da 17% anketiranih meni, da so zdravila brez recepta varnejša kot tista na recept, medtem ko jih 32% meni, da so zdravila brez recepta bolj varna od zdravil na recept. Polovica (51%) anketiranih ni čisto prepričana, da so zdravila brez recepta bolj varna.

Grafikon 10

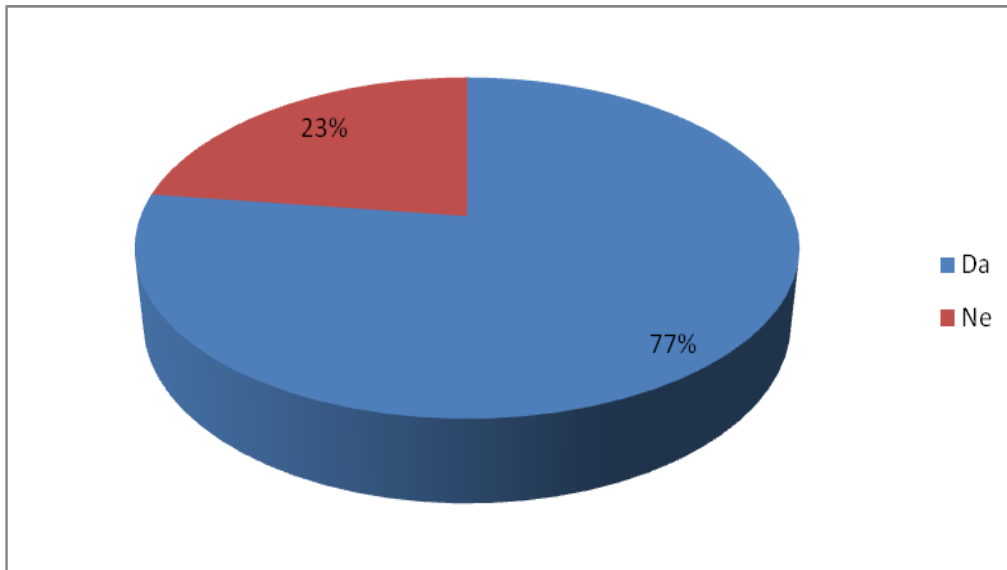
**Ali preberete »navodilo« za varno uporabo zdravila brez recepta in ga dosledno upoštevate?**



Vzorec ankete kaže da 87% anketirancev prebere navodila in jih dosledno upoštevajo, ostalih 13% pa meni, da so ta zdravila dovolj varna in ni potrebno brati navodil za varno uporabo.

Grafikon 11

**Ali kupite zdravila brez recepta tudi za svoje otroke? Katera?**



Starši večinoma kupujejo zdravila brez recepta tudi za svoje otroke (77%).

Najpogosteje so omenili zdravila:

- Zvezdomani,
- Prospan,
- proti bolečinam in povišani temperaturi,
- proti prehladu, gripi in slabosti,
- Supradin,
- Linex,
- minerali, vitamini
- Sinopret,
- Lekadol,
- sirupi,
- Calpol,
- fiziološka raztopina,
- Panatus.

## 12. vprašanje

### **Kaj menite o pretiranem oglaševanju in reklamah o zdravilih brez recepta?**

Večina anketirancev je podalo naslednje odgovore:

»Gre zgolj za komercialo.«

»Pretiravajo z oglaševanjem.«

»Me ne moti.«

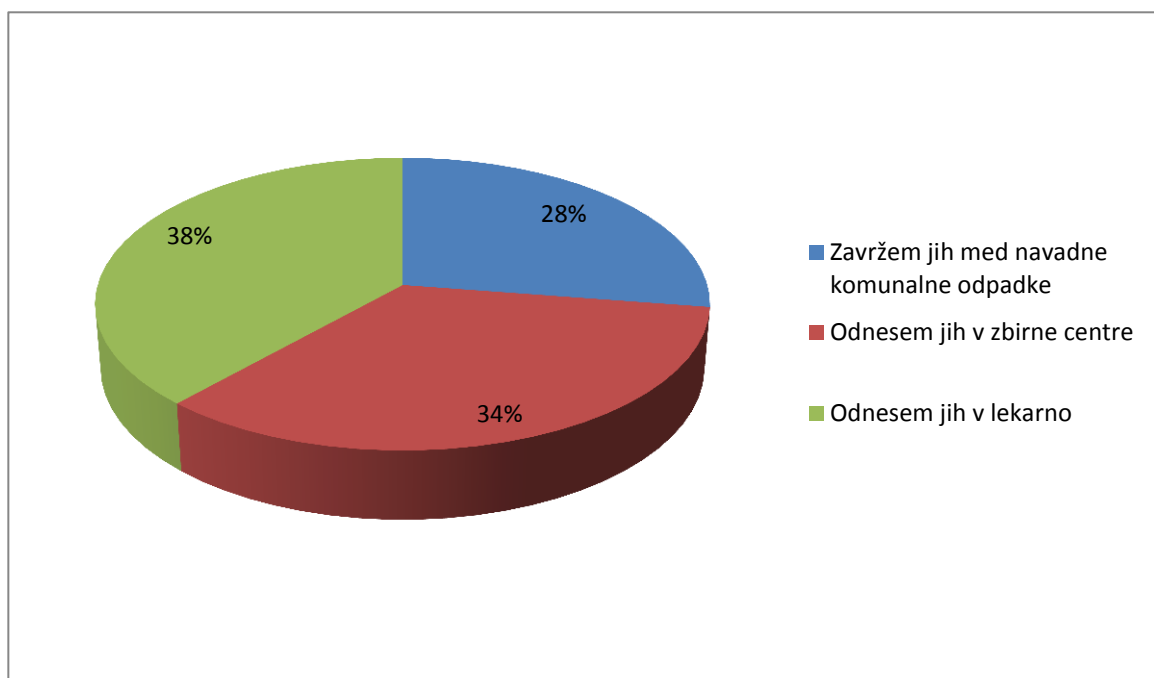
»Denar je sveta vladar.«

»Nepotrebno.«

Največ pa se jih strinja z odgovorom, da gre vse le za denar in dobiček.

Grafikon 13

### **Kaj narediti z zdravili, ki jim je potekel rok ali pa jih ne potrebujete več?**



Anketa je pokazala, da največ anketirancev odpadna zdravila odnese v lekarno (38%), 4% manj anketirancev odpadna zdravila odnese v zbirne centre, ostalih 28% pa jih zavrže med navadne komunalne odpadke, kar je najslabše, kar lahko storijo.

## 2.5. Intervju

V razgovoru z mag. farmacije Stanislavo Novak, vodjo lekarne Breg, smo izvedele marsikaj koristnega in zanimivega. Sprva smo jo povprašale nekaj o njenem poklicu in izobrazbi ter izvedele, da v lekarni službuje že 30 let. Izobrazila se je na fakulteti za farmacijo v Ljubljani, opravila strokovni izpit ter raznorazna pripravništva in hodila na izobraževanja. Pripomnila je tudi: »Študij farmacije je težek, a lep«. Povedala je, da v njihovi lekarni izdajo zelo dosti analgetikov (protibolečinska zdravila), predvsem v zimskem času. Zdravila izdelujejo iz posameznih delov rastlin (listi, cvetovi, korenine), to so večinoma naravna oziroma sintetična zdravila. Ljudje se največkrat pritožijo nad ceno zdravil in njihovimi stranskimi učinki. Povedala nam je, da v lekarni Breg ponujajo veliko prehranskih dopolnil (vitamine, minerale...) in zdravila brez recepta.

Predstavila nam je tudi stvari, ki jih prodajajo v lekarni. To so:

ANALGETIKI ( protibolečinska zdravila-mazila, tablete),

ANTIALERGIKI ( proti raznim alergijam-mazila, tablete),

ANTIMIKOTIKI ( proti glivičnim obolenjem na koži),

ANTIREVMATIKI ( bolečine v sklepih in mišicah),

ANTITUSIKI (proti kašlju),

KAPLJICE ZA NOS,

KREME IN TABLETE ZA GINEKOLOŠKA VNETJA,

PREHRANSKA DOPOLNILA,

IZDELKI ZA SLADKORNE BOLNIKE ( tablete, sladila, napitki ).

To je del bistvenih informacij, ki smo jih dobile s pomočjo razgovora s strokovnjakinjo, mag. farmacije Stanislavo Novak.

### III. DISKUSIJA

---

Glede na to, da se čim več ljudi odloča za samozdravljenje, predvidevamo, da se vloga zdravja v današnjem svetu povečuje.

Pri našem raziskovalnem delu se je porodilo veliko vprašanj, ki zahtevajo dodatno sistematično raziskovanje, in sicer :

- Zakaj ima večina ljudi dobro mnenje o naravnih zeliščih?

Menimo, da že zato, ker so ljudje prepričani, da je vse, kar je naravnega izvora, zdravo. Bolj zaupajo naravnim zdravilom kakor kemijsko proizvedenim.

- Naše ugotovitve so, da ljudje največ informacij o zdravilih pridobijo na internetu, saj ima danes internet veliko vlogo in močan vpliv na nas. Mislimo, da to ni zmeraj v redu, ker lahko najdemo tudi lažne informacije.
- Veseli nas, da si velika večina ljudi prebere navodila za uporabo in jih dosledno upošteva. To nam da vedeti, da so ljudje postali pozornejši in jemljejo zdravila preiščeno in previdno.
- Ljudje se pogosteje odločajo za nakup zdravila brez recepta tudi za svoje otroke. Starši zmeraj bolj zaupajo napotkom in nasvetom farmacevta.



## IV. ZAKLJUČEK

---

Kljub temu, da se številni strokovnjaki ukvarjajo s problemom raziskovanja zdravil in poteka samozdravljenja, so ljudje še zmeraj o tem premalo obveščeni. Zato smo v tej nalogi poskušale odkriti realno stanje in kakšen je sploh pogled ljudi na zdravila v prosti prodaji. V raziskovalni nalogi smo preverjale zastavljene hipoteze .

Prva hipoteza je bila potrjena. Ljudje se res sprva skušajo pozdraviti sami (čaj, med, postelja...), šele nato stopijo k zdravniku ali v lekarno. Menimo, da je to dobro že zaradi stranskih učinkov, ki jih lahko imajo tablete na človeka. Mislimo, da je bolje, da se človek sprva poskuša pozdraviti na naraven način.

Druga hipoteza ne drži, saj ljudje največ informacij pridobijo na spletu in ne v lekarni ob pomoči farmacevta. Menimo, da je to zaradi pomanjkanja časa, saj je veliko lažje s klikom preveriti neke informacije, kot se peljati do lekarne.

Tretja hipoteza je bila pravilna, saj ljudje res kupijo največ zdravil proti bolečinam in zvišani temperaturi ter zdravila za zvečanje odpornosti in prehranska dopolnila. S tem si lajšajo bolečine ali zdravijo bolezenske znake.

Četrta hipoteza je bila delno pravilna. Ljudje sicer menijo, da so dovolj obveščeni o zdravilih brez recepta, a ne poznajo razlike med zdravilom na recept in brez recepta.

Peta in šesta hipoteza sta obe potrjeni. Ljudje zaupajo farmacevtu in upoštevajo njegove nasvete ter preberejo navodila in jih dosledno upoštevajo.

Menimo, da imajo farmacevti in zdravniki velik vpliv na naše odločitve glede zdravil, prav tako pa tudi oglaševanje in reklamiranje izdelkov po televiziji, radiu, v časopisih... Ugotovile smo, da so ženske veliko bolj dovzetne za pridobivanje informacij o zdravilih kakor moški.

Ta raziskovalna naloga nam je odkrila številna spoznanja s področja samozdravljenja. Spoznale smo, da se ljudje vedno bolj odločajo za samozdravljenje, kakor pa za takojšen obisk zdravnika. Prepričane smo, da bi se lahko na osnovi spoznanj, ki smo jih pridobile, tudi same odločile za najboljšo pot k zdravju in pomagale tako starejšim ljudem kot vrstnikom pri nakupu zdravil.

## V. LITERATURA:

---

Zdravila in mladostniki: o pravilni in varni uporabi zdravil: 5. Dan slovenskih lekarn – 26. September 2009, Slovensko farmacevtsko društvo, Sekcija farmacevtov javnih lekarn, 2009

URSELL, Amanda: Vitamini in minerali. Ljubljana: Učila, 2003

ZITTLAV, dr. Jorg, KRIEEGICCH, dr. Norbert, HEININKE, Dagmar P.: Domača lekarna. Ljubljana: Prešernova družba, 1999.

– BHAGAT, Kiran, DONMORE, Caroline, GILMOUR – WHITE, Sussan: Družinska enciklopedija zdravil. Ljubljana: Založba DZS, 1996.

Samozdravljenje: učno gradivo za 25. učne delavnice za zdravnike družinske medicine. Ljubljana: Zavod za razvoj družinske medicine, 2008. (Družinska medicina; 6)

LEKSIKONI Cankarjeve založbe: Medicina, Ljubljana: Cankarjeva založba, 1983

<http://www.zps.si/zdravje/zdravila-in-zdravje/kaj-je-dobro-vedeti-o-zdravilih.html#Zdravila>  
[na recept](#)

[http://www.sfd.si/modules/catalog/products/prodfile/fv\\_5\\_2011\\_nr.pdf](http://www.sfd.si/modules/catalog/products/prodfile/fv_5_2011_nr.pdf)

<http://www.dolenjske-lekarne.si/default.cfm?Jezik=sl&Kat=04&Bes=8>

[http://www.sfd.si/modules/catalog/products/prodfile/fv\\_4\\_2009.pdf](http://www.sfd.si/modules/catalog/products/prodfile/fv_4_2009.pdf)

<http://vizita.si/clanek/novice/odgovorna-raba-zdravil-vec-zdravja-manj-odpadkov.html>

<http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/nasveti-za-uporabo-zdravil/samozdravljenje/>

## ANKETA

Smo učenke 9. razreda. Tema naše raziskovalne naloge so ZDRAVILA BREZ RECEPTA. Prosimo, da na zastavljena vprašanja odgovorite iskreno in nam s tem pomagate do objektivnih rezultatov naše raziskovalne naloge. Za sodelovanje se Vam iskreno zahvaljujemo.

Lara, Minja, Tonja

1. Spol:        M        Ž
2. Starost:        20-30 let        30-40 let        40-50 let        nad 50 let
3. Ali se poskušate v začetku zdravstvenih težav pozdraviti sami (samozdravljenje)?
  - a) DA - poslužujem se domačih zdravil.
  - b) Kupim jih v lekarni.
  - c) NE – takoj grem k zdravniku.
  - d) DRUGO: \_\_\_\_\_
4. Ali imate dobro mnenje o naravnih zeliščnih zdravilih?
  - a) DA
  - b) NE
5. Kje pridobite informacije za samozdravljenje bolezenskih težav?
  - a) V lekarni ob pomoči farmacevta.
  - b) Na internetu.
  - c) V časopisu.
  - d) Na televiziji.
  - e) Pri prijateljih in znancih.
6. Katera zdravila najpogosteje kupite v lekarni?
  - a) Proti bolečini in zvišani temperaturi.
  - b) Pri prehladu in gripi.
  - c) Pri slabosti in prebavnih težavah.
  - d) Zdravila, ki blažijo alergije.
  - e) Zdravila za boljše počutje.
  - f) Ob stresu, nemiru in nespčnosti.
  - g) Za boljše koncentracijo in spomin.
  - h) Za srce in ožilje.
  - i) Za zvečanje odpornosti in prehranska dopolnila.
- 7) Ali se vam zdi, da ste dovolj obveščeni o zdravilih brez recepta?
  - a) DA        b) NE
- 8) Ali ste zadovoljni s svetovanjem farmacevta v lekarni in mu zaupate?
  - a) DA, VEDNO        b) NE
- 9) Ali menite, da so zdravila brez recepta bolj varna kot tista na recept?
  - a) DA        b) NE        c) NE VEM
- 10) Ali preberete »navodilo« za varno uporabo zdravila brez recepta in jih dosledno upoštevate?
  - a) Da, vedno.        b) Ne, ker so ta zdravila varna.

11) Ali kupite zdravila brez recepta tudi za svoje otroke?

- a) DA           Katera? \_\_\_\_\_
- b) NE

12) Kaj menite o pretiranem oglaševanju in reklamah o zdravilih brez recepta?

---

13) Kaj narediti z zdravili, ki jim je rok potekel ali pa jih ne potrebujete več?

- a) Zavržem jih med navadne komunalne odpadke.
- b) Odnese jih v zbirne centre.
- c) Odnese jih v lekarno.