

junij 2024 • 29

UTRIP

PRIHODNOSTI

Jože Colarič

»V jubilejnem letu se upravičeno
veselimo vsega, kar smo dosegli.«

Dividende rastejo že 25 let zapored

70 let soustvarjamo spremembe

Revija Krke, d. d., Novo mesto • Poštnina plačana pri pošti 1102 Ljubljana



V LETU 2023 JE SKUPINA KRKA DOSEGLA ODLIČNE REZULTATE

Največja prodaja doslej

- Prihodki od prodaje:
1 milijarda 806,4 milijona EUR +5 %
- Število prodanih tablet in kapsul: 17,5 milijarde
- Delež izvoza v prodaji: 94 %



**Več kot
100 milijonov
ljudi po vsem svetu
si vsak dan pomaga
s Krkinimi zdravili.
Naši izdelki so na
voljo v več kot
70 državah.**

Največji EBITDA v zgodovini

- Čisti dobiček: 313,7 milijona EUR
- EBITDA: 504,2 milijona EUR +3 %
- Donosnost kapitala: 14,5 %



Bogata ponudba izdelkov

- Novi izdelki: 14
- Končani registracijski postopki: ~700
- Kombinirana zdravila: > 150
- Razvojni projekti: > 170



Uresničevanje trajnostnih ciljev

- Poraba vode: -11 %
- Poraba električne energije: -6 %
- Količina odpadkov: -3 %



Kolofon

Odgovorna urednica
Teja Lesjak

Glavna urednica
Simona Gorjup

Avtorji člankov
zaposleni v Krki, tovarni zdravil, d. d.,
Novo mesto (Finančni sektor,
Marketing, Regija Slovenija,
Služba za odnose z javnostmi) in
v odvisni družbi Terme Krka

Fotografije
Andrej Križ, Krkin arhiv, arhiv Term Krka,
Adobe Stock

Lektoriranje
Marta Anžlovar, Mateja Slavec, Tina Vehovec

Tisk
Tiskarna VEK Koper

Naklada
46.700 izvodov

Produkcija
Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
Slovenija

Poštnina je plačana
pri pošti 1102 Ljubljana.

Publikacijo Utrip prihodnosti ste prejeli, ker
ste delničar Krke, d. d., Novo mesto. Krka si
v skladu s politiko upravljanja družbe
prizadeva za redno in celovito komunikacijo
s svojimi delničarji, s katero krepimo Krkino
poslovno zgodbo. Vaše osebne podatke
varujemo v skladu z veljavnimi predpisi
s področja varovanja osebnih podatkov.
Politika družbe o varovanju osebnih podat-
kov in pravice posameznikov so dostopne na
www.krka.si.

NAČRTI ZA LETO 2024

- Prodaja: 1 milijarda 850 milijonov EUR
- Čisti dobiček: dobrih 310 milijonov EUR
- Število zaposlenih: +3 %
- Naložbe: 150 milijonov EUR

DOSEŽKI V PRVEM ČETRTELJU 2024

- Prodaja: 486,1 milijona EUR +6 %
- Čisti dobiček: 98,8 milijona EUR +11 %
- EBITDA: 28,5 %
- Vodilne prodajne regije: Vzhodna Evropa, Srednja Evropa,
Zahodna Evropa

Poročilo o Krkinem
poslovanju v letu 2023 in
prvem četrtletju leta 2024
lahko preberete na
www.krka.si.





KAKOVOST IN INOVATIVNOST STA JAMSTVO ZA USPEH

■ SIMONA GORJUP ■ FOTO: KRKIN ARHIV

V jubilejnem letu se upravičeno veselimo vsega, kar smo dosegli, pravi predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič. Prepričan je, da bomo s premišljeno strategijo in inovativnimi pristopi na vseh področjih znali premagovati tudi izzive, ki nam jih prinaša prihodnost. Ob tem poudarja, da je pri ustvarjanju tržnih prednosti najpomembnejša kakovost.

Leto 2023 je bilo kljub spremenljivim razmeram na trgih za Krko rekordno. Kako ga ocenjujete?

V letu 2023 smo dobro izkoristili tržne razmere, se hitro in učinkovito prilagajali različnim situacijam na trgih in dosegli največjo prodajo v Krkini zgodovini. Ustvarili smo prihodke v višini 1 milijarde 806,4 milijona EUR, kar je 5 % več kot lani. Rast smo zabeležili na večini prodajnih trgov. Registrirali smo 14 novih izdelkov ter na različnih trgih končali 698 registracijskih postopkov. Rekord je dosegla tudi proizvodnja, saj smo lani proizvedli in zapakirali 16,9 milijarde tablet, obloženih tablet in kapsul, kar je največ do zdaj. Ključno pa je seveda, da jih znamo tudi prodati in zanje dobiti plačilo.

Notranje analize kažejo, da je temelj za doseganje vrhunske kakovosti vertikalno integrirani poslovni model, ki nam omogoča agilnost in prožnost. Na prvo mesto postavljamo neprekinjen razvoj in proizvodnjo inovativnih in visokokakovostnih generičnih zdravil pod lastnimi blagovnimi znamkami. Dobro poznamo pričakovanja bolnikov, strokovne javnosti in kupcev, zato lahko ponudbo kar najbolj prilagodimo njihovim potrebam.

Kako pa je skupina Krka obvladovala poslovna in finančna tveganja?

Svoje poslovanje financiramo z lastnim denarnim tokom. To je še posebno koristno v obdobju dvigov obrestnih mer in zmanjšane likvidnosti, kar je bilo značilno za leto 2023. Številna podjetja so se še vedno soočala z občasnimi motnjami v dobavnih verigah, v skupini Krka pa smo skrbeli za primerne zaloge, kar nam je omogočala dobra likvidnost. K zagotavljanju nemotenega poslovanja so prispevali zlasti vertikalno integrirani poslovni model, razmeroma kratke

dobavne verige pri dolgoletnih partnerjih in iskanje konkurenčnih ponudnikov.

V preteklih letih so bile razmere na energetskem trgu precej nepredvidljive. Dobro smo jih obvladovali predvsem zaradi pravočasnih odločitev glede zakupa energentov, v letu 2023 pa tudi z optimizacijo napovedanih obračunskih moči in sklenitvijo pogodbe za nakup in dobavo elektrike za leti 2024 in 2025 iz brezogljičnega vira po konkurenčnih cenah. Cene energentov, surovin, proizvodnih medijev in tehnološke opreme ter različnih storitev se še niso povsem stabilizirale. To tveganje smo obvladovali z novimi ali dodatnimi dobavitelji.

Kakšni pa so načrti za poslovanje v letošnjem letu?

Razvojni potencial generičnih trgov je ugoden, saj so ti trgi pomembni za večjo dostopnost zdravil in vzdržnost nacionalnih zdravstvenih sistemov. Kljub številnim vsakodnevnim izzivom, s katerimi se srečujemo v proizvodnji, nabavni verigi in na trgih, smo optimistični. Prodaja skupine Krka bo v letu 2024 predvidoma dosegla 1 milijardo 850 milijonov EUR, dobiček pa dobrih 310 milijonov EUR. Najpomembnejša skupina izdelkov ostajajo zdravila na recept s predvidenim 81-odstotnim deležem v prodaji. K rasti bodo prispevali že uveljavljeni in novi izdelki, s katerimi bomo povečali ponudbo zdravil. Zaposlovali bomo v Sloveniji in tujini, skupno

Povpraševanje po Krkinih zdravilih se povečuje predvsem zaradi njihove inovativnosti in visoke kakovosti.

število zaposlenih se bo predvidoma povečalo za 3 %. Načrtovane naložbe v vrednosti dobrih 150 milijonov EUR pa bodo namenjene predvsem povečanju proizvodnih in razvojnih zmogljivosti ter infrastrukture oziroma njihovi tehnološki posodobitvi.

Ko se ozrete nazaj – kakšna je Krka danes v primerjavi s časom, ko ste prevzeli njeno vodenje?

Primerjava zadnjih 20 let kaže, da je Krka ves čas rasla: leta 2004 smo imeli 470 milijonov EUR prometa, lani 1,8 milijarde EUR. Takrat je bilo 65 milijonov EUR dobička, lani 313,7 milijona EUR. Zaposlenih je bilo 4700, danes nas je že skoraj 13.000. Leta 2004 smo proizvedli 4,8 milijarde tablet in kapsul, lani pa 16,9 milijarde. To veliko pove o Krkinem napredku.

Če smo v novo tisočletje vstopili kot eno vodilnih generičnih farmacevtskih podjetij v srednji in vzhodni Evropi, danes segamo v svetovni vrh. Širili smo poslovno mrežo in vzpostavljali proizvodnjo po svetu. Z 52 podjetji in predstavništvi smo prisotni na več kot 70 trgih, kjer s svojimi izdelki vsak dan oskrbujemo več kot 100 milijonov ljudi.

S prevzemom nemške TAD Pharme pred 17 leti smo pomembno okrepili svojo navzočnost na zahodnoevropskem trgu. Na rast podjetja so pomembno vplivale naložbe, predvsem v obrate za proizvodnjo učinkovin in končnih izdelkov ter v razvojno-raziskovalno dejavnost. Naj omenim samo ključne – obrata za proizvodnjo učinkovin Sinteza 4 v Ločni in Sinteza 1 v Krškem, obrate za proizvodnjo zdravil OTO, Notol 2 in Krka-Rus 2 ter seveda Razvojno-kontrolni center 3 in Razvojno-kontrolni center 4.

Krka je vse bolj globalna. Kateri trgi bodo v prihodnje najpomembnejši?

Prizadevamo si, da bi na čim več trgih ponudili čim več izdelkov. To je ena od ključnih prednosti pri obvladovanju

spreminjajočih se gospodarskih razmer v posameznih delih sveta. Prav zato smo trge razdelili na šest regij. Močno smo prisotni v Sloveniji in na generičnih trgih zahodne, vzhodne, srednje in jugozahodne Evrope, čedalje bolj pa tudi na čezmorskih trgih – predvsem na Srednjem in Daljnem vzhodu, v Afriki in Srednji Ameriki. Vse bolj smo navzoči na Kitajskem, kjer imamo od leta 2017 skupaj z lokalnim partnerjem družbo, usmerjeno v proizvodnjo in trženje zdravil. Verjamemo, da smo si vrata na nove trge odprli tudi z nedavnim podpisom pogodbe o ustanovitvi skupnega podjetja s partnerjem Laurus Labs iz Indije.

Katera terapevtska področja bodo pomembna v prihodnosti?

Krka je danes pomemben partner pri zdravljenju najbolj razširjenih bolezni. Še naprej bomo nadgrajevali ponudbo zdravil za bolezni srca in žilja, ki predstavljajo več kot 50 % vseh naših zdravil na recept, ter zdravil za bolezni osrednjega živčevja in bolezni prebavil. Hkrati pa se bomo tudi v prihodnje osredotočali na zdravila za lajšanje bolečine ter zdravljenje sladkorne bolezni, rakavih obolenj in motenj strjevanja krvi. Povečevali bomo tudi ponudbo izdelkov brez recepta in veterinarskih izdelkov, zlasti za ljubiteljske živali. Hkrati računamo, da bodo Terme Krka tudi v prihodnje dosegale rast poslovanja.

Za napredek so ključna vlaganja v razvoj. Kakšni so razvojni načrti?

Zavedamo se, da moramo zagotoviti dolgoročno rast. Ta je odvisna predvsem od stalnega povečevanja ponudbe, zato je nujno, da vsako leto razvijemo več novih izdelkov. Prav zato v razvoj in raziskave vlagamo okoli 10 % vrednosti letne prodaje. V različnih razvojnih fazah je 170 projektov, s katerimi bomo zagotovili nove izdelke do leta 2035. Ob uvajanju novih pa moramo ves čas skrbeti tudi za izboljševanje zdravil starejše generacije iz naših najbolj uveljavljenih terapevtskih skupin.

Osredotočeni smo na razvoj kompleksnih izdelkov, ki so naša pomembna konkurenčna prednost. Gre za napredne farmacevtske oblike, kot so tablete s podaljšanim sproščanjem, ogrodne tablete in tablete s tehnologijo osmotske črpalke. Smo eno vodilnih podjetij v razvoju in proizvodnji pelet, s katerimi polnimo kapsule, ter kombiniranih zdravil, v katerih združujemo dve ali več zdravilnih učinkovin. V naši ponudbi je 150 kombiniranih zdravil, največ med vsemi

proizvajalci. Razvoj in testiranje kombiniranih izdelkov sta v primerjavi z izdelki z eno učinkovino sicer občutno zahtevnejša in dražja, hkrati pa sta zanje značilna uspešnejše upravljanje življenjskega cikla in precej večja dodana vrednost. Pomemben je tudi okoljski prihranek, saj je porabljene manj energije za proizvodnjo, manj je embalaže, zmanjša se tudi transport, vse to pa nam pomaga uresničevati naše trajnostne cilje.

Kaj poleg razvojno-raziskovalnih smernic še prinaša posodobljena strategija za obdobje 2024–2028?

Nadgrajeni so vsi dejavniki, zaradi katerih skupina Krka že danes tako uspešno razvija, proizvaja in prodaja inovativne generične izdelke pod lastnimi blagovnimi znamkami. Če povzamem glavne cilje, je v prihodnjih petih letih Krkin strateški cilj dosegati povprečno letno količinsko oziroma vrednostno rast prodaje v višini najmanj 5 % in dosegati nadpovprečno stopnjo rasti prodaje glede na dinamiko trgov. Na posameznih trgih in v izbranih terapevtskih skupinah bomo z lastnimi blagovnimi znamkami še naprej utrjevali svoj položaj med vodilnimi generičnimi ponudniki ali pa se bomo mednje uvrstili. Vertikalno integrirani poslovni model, ki je ena od naših konkurenčnih prednosti, bomo še okrepili in optimizirali. To nam bo pomagalo zagotavljati visoko kakovost, varnost in učinkovitost izdelkov ter čim boljše poslovne rezultate. Razvoju in raziskavam bomo v naslednjem petletnem obdobju namenili 10 % prihodkov od prodaje, naložbam pa povprečno 140 milijonov EUR na leto. Organsko rast bomo dopolnjevali tudi z dolgoročnimi poslovnimi povezavami in ciljno usmerjenimi prevzemi. Enako dividendno politiko bomo ohranili v naslednjih petih letih, kar pomeni, da bomo za dividende namenjali najmanj 50 % čistega dobička večinskih lastnikov. Pomembno je tudi, da posodobljena strategija še bolj poudarja digitalizacijo in nadgrajuje trajnostno upravljanje skupine Krka.

Svetovni generični trg zahteva izjemno hitro prilagajanje. Kaj je tisto, kar povečuje našo konkurenčno prednost?

Področje farmacije je v primerjavi z drugimi panogami nekoliko specifično, saj je zdravje želja vsakega človeka. Zato ni naključje, da je eden naših najpomembnejših trajnostnih ciljev široka dostopnost sodobnih zdravil, s čimer omogočamo uresničevanje pravice do zdravstvene oskrbe, opredeljene v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah. Zavedamo pa se, da je v farmacevtski dejavnosti, predvsem generični, izjemno huda konkurenca. Uspešni bomo le z lastnim razvojem, novimi izdelki, fleksibilno proizvodnjo in učinkovito

Trdno sem prepričan, da bomo tudi v prihodnje delali v korist Krke, vseh, ki smo v njej zaposleni, lastnikov, predvsem pa v dobro ljudi, saj je prav njim namenjeno vse naše delo.

marketinško-prodajno mrežo. Pri uresničevanju ciljev so naši glavni izzivi izvozna usmerjenost, vstopanje na nove trge, vlaganje v znanje in druge naložbe, obvladovanje tveganj in dobro gospodarjenje.

Tudi trajnostna bonitetna ocena, ki nas uvršča med najboljša farmacevtska podjetja, je pomembna prednost, kajne?

Vsekakor. V strategijo razvoja skupine Krka za obdobje 2024–2028 smo prvič v celoti vključili trajnostne cilje. Osnovi cilj vključevanja trajnostnih načel in trajnostnega upravljanja v poslovne procese je boljše prepoznavanje trajnostnih vplivov ter tveganj in priložnosti, ki lahko dolgoročno vplivajo na Krkino poslovanje. Seveda pa z njimi sledimo tudi trajnostnim ciljem, s katerimi želimo ohranjati in nadgrajevati svojo ekonomsko, socialno in naravovarstveno odgovornost. Novembra lani prejeta trajnostna bonitetna ocena je na eni strani spodbuda in zaveza za nadaljnji razvoj trajnostnega poslovanja skupine Krka, na drugi strani pa zagotovo naša prednost pred konkurenti, saj se z oceno 50 od 100 uvrščamo med 10 % najboljše ocenjenih farmacevtskih podjetij na svetu.

Leto 2024 je za Krko posebno, saj je jubilejno. Kako vidite podjetje po teh sedmih desetletjih?

Že 70 let gojimo vrednote, ki smo jih doslej znali uporabiti v skupno dobro in za Krkino rast: hitrost in fleksibilnost, partnerstvo in zaupanje, kreativnost in učinkovitost. Še danes so naš kompas. Krkini dosežki potrjujejo, da so trdo delo, znanje in vztrajnost ključ za doseganje ciljev. Danes ima skupina Krka veliko bogastvo – odlične strokovnjake, vrhunske izdelke in številne trge. Pomembni smo v mednarodnem prostoru in gremo v korak z vodilnimi svetovnimi generičnimi podjetji. Prepričan sem, da bomo zaupanje delničarjev in kupcev znali ohraniti. Ob praznovanju 70-letnice se upravičeno veselimo vsega, kar smo dosegli, hkrati pa smo usmerjeni v prihodnost, ki nam prinaša nove priložnosti.

KRKA POSTAJA DIVIDENDNI ARISTOKRAT

■ GREGOR GAVRANIČ

Letošnja predlagana dividenda je 7,50 EUR bruto na delnico, kar je skoraj 14 % več kot lani. Delničarji bodo o njej odločali na 30. redni skupščini delničarjev, ki bo 11. julija.

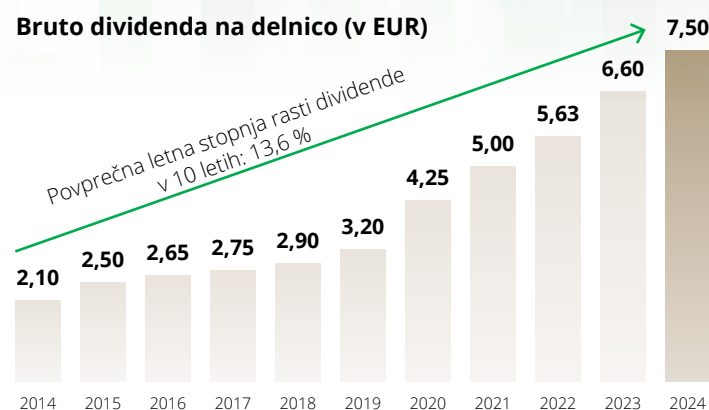
DIVIDENDE RASTEJO ŽE 25 LET ZAPORED

Krkina uprava in nadzorni svet sta skupščini predlagala, da se letos za izplačilo dividend nameni 7,50 EUR bruto na delnico, kar je 13,6 % več kot v letu 2023.

Delničarji bodo o letošnji dividendi odločali na 30. redni skupščini delničarjev, ki bo 11. julija. Če bo predlog sprejet, bo to pomenilo, da se je bruto dividenda v zadnjih desetih letih vsako leto povečala povprečno za 13,6 %. Glede na sedanjo vrednost Krkine delnice je dividendna donosnost približno 5-odstotna. V desetih letih so delničarji prejeli skupaj 43 EUR bruto dividend na delnico. Krkina dividenda narašča vse od leta 1999, kar nas v letu 2024 uvršča med dividendne aristokrate. To so podjetja, ki vsaj 25 let izplačujejo vsako leto višjo dividendo.

Krka dosega stabilne poslovne rezultate, je visoko kapitalizirana in finančno stabilna ter brez dolgov. Robusten denarni tok iz poslovanja zadostuje za financiranje tekočega poslovanja, vseh naložbenih potreb ter vlaganja v raziskave in razvoj.

Bruto dividenda na delnico (v EUR)



V skladu s svojo dolgoročno dividendno politiko najmanj 50 % čistega dobička večinskih lastnikov namenimo za dividende. Glede na stabilno poslovanje in doseganje načrtov bo enako ostalo tudi v prihodnje. Nadaljevali bomo tudi program odkupa lastnih delnic.

KDO JE UPRAVIČEN DO DIVIDEND?

Do dividend so upravičeni delničarji, ki bodo na **presečni datum, to je 24. 7. 2024**, v centralnem registru pri KDD vpisani kot lastniki Krkinih delnic.

Presečni datum je objavljen v **sklicu 30. skupščine**. Na podlagi tega sklica je Ljubljanska borza kot **prvi trgovalni dan brez upravičenosti do dividende** določila **23. 7. 2024**.

Družba Krka bo 25. 7. 2024 na računu KDD zagotovila sredstva za izplačilo bruto dividend za vse delničarje, ki bodo upravičeni do izplačila. Glede na stanje v registru imetnikov Krkinih delnic na presečni dan 24. 7. 2024 bo KDD bruto dividende še isti dan razporedila svojim članom, pri katerih imajo delničarji odprte trgovalne ali skrbniške račune. Člani KDD bodo delničarjem, za katere vodijo trgovalne račune in ki bodo upravičeni do dividend, obračunali in odvedli davčne odtegljaje ter izplačali neto dividende.

GIBANJE TEČAJA DELNICE

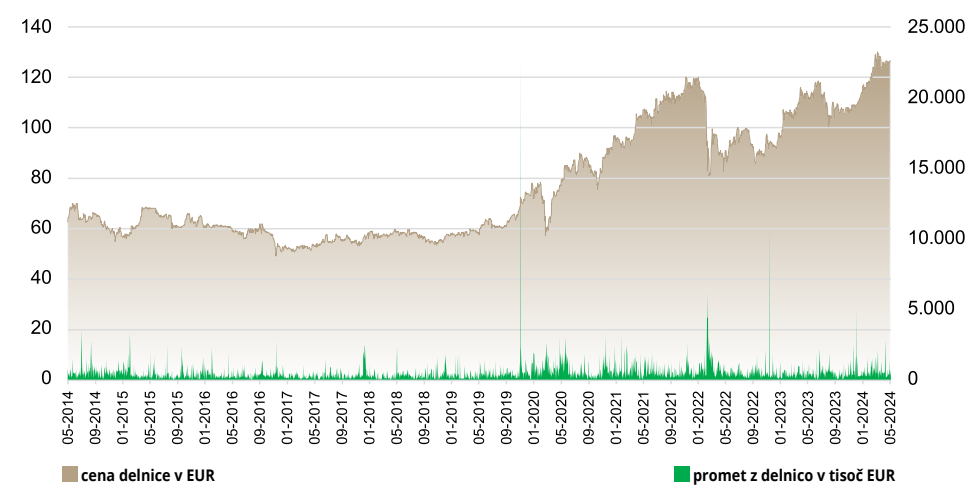
Krkina delnica ostaja najprometnejši vrednostni papir na Ljubljanski borzi. V letu 2023 je povprečni dnevni promet z našo delnico znašal 0,7 milijona EUR, kar je skoraj polovica trgovanja z vsemi delnicami na Ljubljanski borzi. S Krkino delnico se trguje tudi na Varšavski borzi.

Vrednost Krkine delnice se je v letu 2023 povečala skoraj za 20 %. V prvih petih mesecih leta 2024 je zrasla za 18 %, 31. 5. 2024 pa je dosegla 130 EUR. Rast je posledica dobrih poslovnih rezultatov in okrevanja borznega trga po padcu v letu 2022.

Poslovni rezultati preteklega leta kažejo, da smo odzivni in dobro pripravljeni, da se v spremenjenih in zahtevnih okoliščinah poslovanja s pomočjo poslovnega modela vertikalne integracije hitro prilagodimo priložnostim in izzivom. To potrjujejo tudi zadnji poslovni rezultati in rast tečaja delnice.

V Krki si prizadevamo za najvišje standarde poročanja in preglednosti poslovanja, zato nenehno vzdržujemo stike z vlagatelji po vsem svetu. Vse več delničarjev zani-ma tudi naše trajnostno poslovanje, zato v zadnjih letih veliko pozornosti namenja-mo nadgradnji trajnostnega poročanja.

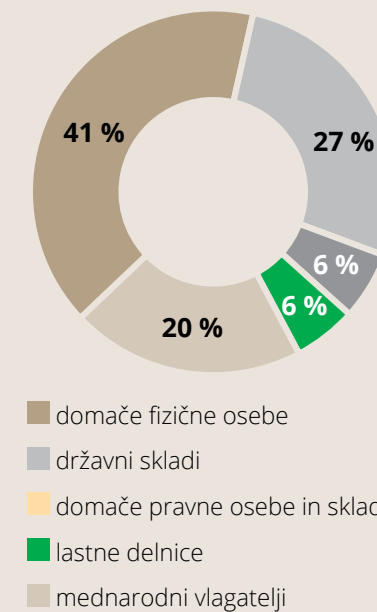
Gibanje vrednosti Krkine delnice in promet z delnico na Ljubljanski borzi od maja 2014 do maja 2024



KDO SO KRKINI DELNIČARJI?

Največja skupina so domače fizične osebe, ki jih je skoraj 46.000 in imajo 41 % naših delnic. Lastniški delež mednarodnih vlagateljev znaša 20 %. Največji posamični delničarji ostajajo državna sklada Slovenski državni holding in Kapitalska družba ter Republika Slovenija. Deset največjih delničarjev ima 43 % Krkinih delnic.

Struktura delničarjev
21. 5. 2024



30. SKUPŠČINA DELNIČARJEV

Skupščina delničarjev Krke, d. d., Novo mesto bo v četrtek, 11. julija 2024, ob 13. uri v Hotelu Šport na Otočcu. Uprava in nadzorni svet sta delničarjem predlagala, naj na skupščini sprejmejo sklep o uporabi bilančnega dobička in za dividende namenijo 7,50 EUR bruto na delnico.

Delničarji se bodo seznanili z letnim poročilom uprave, revizorjevim poročilom, poročilom nadzornega sveta o rezultatih preveritve letnega poročila za leto 2023 in njegovi potrditvi ter poročilom o prejemkih članov uprave in nadzornega sveta. Odločali bodo tudi o imenovanju novega člana nadzornega sveta.

Skupščine se v skladu z njenim sklicem lahko udeležijo delničarji, njihovi pooblaščenici in zastopniki. Sklic skupščine in drugo gradivo sta javno dostopna na spletni strani www.krka.si in na sedežu družbe Krka.

Krka z organiziranim zbiranjem pooblastil delničarje že vrsto let spodbuja k aktivnemu in odgovornemu udeležanju njihovih pravic. Tako lahko uveljavljajo svojo pravico do glasovanja na skupščini.

TRAJNOSTNA BONITETNA OCENA SPODBUDA IN ZAVEZA ZA NAPREJ

■ UROŠ OŽBOLT

Mednarodna trajnostna bonitetna ocena (ESG-rating), ki nam jo je konec prejšnjega leta podelila agencija S&P Global, je potrditev začrtane smeri trajnostnega poslovanja in upravljanja skupine Krka. Bonitetna ocena v višini 50 od 100 nas v svetovnem merilu uvršča med 10 % najboljše ocenjenih podjetij iz farmacevtske industrije.*

V Krki s trajnostnim poslovanjem v ospredje postavljamo našo družbeno odgovornost ter skrb za zdravje in dobro počutje bolnikov. Zagotavljamo dostopnost kakovostnih, varnih in učinkovitih zdravil, proizvedenih v skladu z najvišjimi standardi dobre proizvodne prakse. Pri tem velik poudarek namenjamo varstvu in zmanjšanju obremenitve naravnega okolja, pri upravljanju skupine Krka pa sledimo najvišjim standardom poslovne etike, integritete in transparentnega poslovanja.

Mednarodna bonitetna agencija S&P Global, ki je preverjala ustreznost našega trajnostnega poslovanja, je vodilni svetovni ponudnik neodvisnih kreditnih in trajnostnih bonitetnih ocen. Ocenjevanje je potekalo na podlagi obsežnega vprašalnika, prek katerega je agencija proučila vse vidike trajnostnega poslovanja in upravljanja skupine Krka. Vprašalnik je razdeljen na tri sklope – upravljavsko-ekonomsko, okoljsko in družbeno področje – ter vsebuje 120 vprašanj, od katerih jih je veliko razčlenjenih na podvprašanja. Z njimi se preverjajo upravljanje trajnostnih tveganj na različnih področjih ter javna razkritja podatkov, politik in programov. Za končno oceno so pomembna tudi področja, na katerih podjetja presegajo zakonske zahteve in pri katerih se od njih

pričakuje, da izkazujejo dodatno skrbnost in socialno odgovornost ter so vzor. Pri izpolnjevanju vprašalnika je sodelovalo več kot 30 Krkinih strokovnjakov, med drugim pooblaščenци za trajnost, in vodstvo.

NAJVIŠJA OCENA ZA UPRAVLJANJE

V ocenjevanje je bilo vključenih skoraj 400 globalnih in lokalnih farmacevtskih podjetij z vseh koncev sveta, tudi iz Azije. Vprašalnik se po panogah razlikuje, čemur so prilagojene tudi uteži posameznih področij v končni oceni. V farmacevtski industriji ima največjo utež upravljavsko-ekonomski del, ki k skupni oceni prispeva 45 %, sledi družbeni del z 42 %, okoljski del pa v skupni oceni predstavlja 13 %.

V Krki s trajnostnim poslovanjem v ospredje postavljamo družbeno odgovornost ter skrb za zdravje in dobro počutje bolnikov.



Krkina trajnostna bonitetna ocena po področjih

42	41	60
naravno okolje (E)	družbeno okolje (S)	upravljanje (G)

Vir: S&P Global

V Krki smo na področju naravnega okolja prejeli oceno 42 od 100, na področju družbenega okolja pa 41 od 100. Najvišjo oceno smo dobili pri upravljavsko-ekonomskem delu, in sicer 60 od 100. V tem delu smo bili najboljše ocenjeni pri korporativnem upravljanju, informacijski varnosti, inovacijah in kakovosti izdelkov, torej na področjih, ki so v Krki že desetletja ključnega pomena. Tudi na okoljskem in družbenem področju ne zaostajamo. Ocenjevalci so opazili ustrezno urejenost upravljanja odpadkov in vode ter učinkovito rabo energije in naravnih virov, uspešen razvoj človeškega kapitala, skrb za varnost in zdravje pri delu ter etične marketinške prakse, v skladu s katerimi dosledno skrbimo za odgovorno prodajo in trženje izdelkov.

Na nekaterih področjih bomo v prihodnje zagotovili še bolj sistematičen pristop, da bomo povezali poslovne procese in dejavnosti, ki jih že izvajamo, ter dodali manjkajoče elemente. Presoja ESG-dejavnikov bomo še bolj integrirali v vsakdanje procese presoje dobaviteljske verige ter odnose z neposrednimi kupci in končnimi uporabniki.

TRAJNOST POMEMBEN ELEMENT POSLOVNE STRATEGIJE

Področje trajnosti, vključno s strateškimi trajnostnimi cilji (ESG-cilji), smo ob posodobitvi Strategije razvoja skupine Krka za obdobje 2024–2028 prvič v celoti integrirali v poslovno strategijo. S tem smo naredili pomemben korak k celoviti nadgradnji trajnostnega upravljanja skupine Krka, pri katerem si ob upoštevanju interesov deležnikov prizadevamo

Še naprej bomo gradili trajnostno kulturo in povečevali zavedanje o pomenu trajnosti za skupino Krka in naše partnerje.

za prepoznavanje bistvenih trajnostnih vplivov, tveganj in priložnosti. Z njihovim učinkovitim upravljanjem skrbimo za dolgoročno poslovno uspešnost skupine Krka in ustvarjamo vrednost za deležnike, kar je razvidno tudi iz opredelitve trajnostnih ciljev in njihovega doseganja, prikazanega v letnem poročilu za leto 2023.

Trajnost je vedno pomembnejša na vseh področjih Krkinega poslovanja. Njen pomen poudarjajo naši ključni deležniki, med katerimi so v ospredju vlagatelji, vse bolj pa tudi neposredni kupci. Zato bomo v prihodnje še več pozornosti namenili tudi nadgradnji trajnostnega poslovanja in odnosov z dobavitelji in kupci.

ZA OHRANJANJE KONKURENČNOSTI

Z zunanjo revizijo nefinančnega poročanja, ki bo obvezna že za poslovno leto 2024, bo nefinančno poročanje izenačeno s finančnim. V ta namen bomo posodobili ali vzpostavili nekatere politike in procese za zagotavljanje regulatorne skladnosti, učinkovito upravljanje bistvenih trajnostnih področij in ohranjanje konkurenčnosti na področjih, na katerih se kot nov standard vzpostavlja tudi trajnostno poslovanje. V ukrepe bomo vključeni zaposleni z različnih področij, ki sodelujemo pri implementaciji evropskih standardov trajnostnega poročanja.

Še naprej bomo gradili trajnostno kulturo in povečevali zavedanje o pomenu trajnosti za skupino Krka in naše partnerje. To nam bo omogočilo nadaljnji razvoj in rast, dolgoročno stabilne poslovne rezultate in večji pozitiven trajnostni vpliv z nemotenim zagotavljanjem kakovostnih, varnih in učinkovitih izdelkov več kot 100 milijonom ljudi na več kot 70 trgih.



* Najboljših 10 % farmacevtskih podjetij, ki so pridobila oceno S&P Global CSA bonitetne agencije S&P Global (podatek z dne 24. 11. 2023).



70 LET FARMACEVTSKIH DOSEŽKOV OB REKI KRKI

■ SIMONA GORJUP ■ FOTO: KRKIN ARHIV

23. aprila 2024 je minilo sedem desetletij, odkar so drzna vizija, ustvarjalnost in zagnanost na farmacevtski zemljevid postavile Krko, tovarno zdravil iz Novega mesta. Jubilej smo s slavnostno akademijo počastili prav na dan, ko je Okrajni ljudski odbor Novo mesto leta 1954 izdal odločbo o ustanovitvi Farmacevtskega laboratorija Krka.

Prvi mož Krke Jože Colarič je na slovesnosti poudaril: »V Krki z dinamičnim, fleksibilnim, a zanesljivim tempom že 70 let ustvarjamo spremembe za zdravje in v dobro sedanjih in prihodnjih generacij po vsem svetu. Naš položaj je stabilen in imamo odlično izhodišče za prihodnost.«

Obletnico praznujemo v znamenju družbene odgovornosti in trajnosti. Tako smo v preteklih tednih otroškim oddelkom vseh desetih slovenskih splošnih bolnišnic in pediatričnim klinikama obeh univerzitetnih kliničnih centrov podarili

V Krki sta kakovost in vlaganje v razvoj od nekdaj ključna dejavnika konkurenčnosti in dolgoročne uspešnosti.

medicinske naprave in opremo, ki jo najbolj potrebujejo, o čemer lahko več preberete v posebnem prispevku. Svojo pozornost pa namenjamo tudi okolju. Ob svetovnem dnevu Zemlje smo v okolici Krkinih objektov v Sloveniji in tujini posadili medovita drevesa ter s tem prispevali h kakovostnemu življenjskemu prostoru za prihodnje generacije.

NAŠ CILJ JE JASEN – OMOGOČATI ZDRAVO ŽIVLJENJE

Ustanovitelj Boris Andrijanič ter njegova naslednika Miloš Kovačič in Jože Colarič z ekipami so začrtali pot, ki je Krko pripeljala med vodilna generična farmacevtska podjetja na svetu. Ustvarile so jo generacije ljudi, ki so vseh 70 let gojile iste vrednote: hitrost in fleksibilnost, partnerstvo in zaupanje, kreativnost in učinkovitost.

Krka je iz laboratorija z devetimi delavci zrasla v podjetje s skoraj 13.000 zaposlenimi po vsem svetu. Kot je na slovesni akademiji povedal predsednik uprave in generalni direktor **Jože Colarič**, z več kot 1000 kakovostnimi, varnimi in učinkovitimi izdelki v več kot 70 državah po vsem svetu omogočamo boljšo kakovost življenja več kot 100 milijonom ljudi. »Obvladujemo vse najpogostejše bolezni sodobnega časa in širimo ponudbo inovativnih generičnih izdelkov, uvajamo nove farmacevtske oblike in jakosti, vstopamo v nove terapijske skupine ter na nove, tudi najzahtevnejše trge. Vse z jasnimi cilji – zagotavljati dostopno zdravljenje najvišje kakovosti ter ljudem pomagati živeti zdravo in bolj kakovostno življenje,« je poudaril.

Pogled na sedem desetletij razkrije najbolj ključne mejnike Krkinega delovanja – od prvih poslov s tujino, gradnje proizvodnih in drugih zmogljivosti v Ločni v Novem mestu do prelomne odločitve, da licenčne izdelke nadomestimo z lastnimi inovativnimi generičnimi izdelki. Že zelo zgodaj smo svoje znanje združili v Institutu, s katerim so bili postavljeni temelji za kakovostno razvojno delo. Danes v štirih razvojno-raziskovalnih centrih od izbire molekule do lansiranja izdelka tesno sodeluje kar 800 vrhunskih strokovnjakov.

FORMULA ZA USPEŠNOST SO KAKOVOST IN INOVACIJE

V Krki sta kakovost in vlaganje v razvoj od nekdaj ključna dejavnika konkurenčnosti, dolgoročne uspešnosti in dobrega poslovanja. S sledenjem razvojnim, marketinško-prodajnim, tehnološkim in drugim poslovnim trendom ter z omogočanjem nenehnega nadgrajevanja znanja vseh zaposlenih zagotavljamo stalen napredek, ki prinaša inovacije na številnih področjih. S preudarnimi naložbami v razvojne laboratorije z vrhunsko opremo ter visokoavtomatizirano in digitalizirano proizvodnjo stopamo v korak s pričakovanji na najzahtevnejših trgih.

Spretno krmarimo med poslovnimi priložnostmi. Najpomembnejši del formule za našo uspešnost ostaja kakovost. Dosegamo jo z vrhunsko usposobljenimi zaposlenimi na vseh področjih dela in vertikalno integriranim poslovnim modelom, ki je glavni vir naše robustnosti in prožnosti. Prisegamo na inovativnost, zato jo vpletamo v vsa področja delovanja.

Poslovni uspehi potrjujejo našo pomembno vlogo pri zdravljenju najbolj razširjenih bolezni, zlasti bolezni srca in žilja, osrednjega živčevja in prebavil, sladkorne bolezni, rakavih

obolenj in motenj strjevanja krvi. Tako vsak dan k boljši kakovosti življenja pomagamo osebam z zvišanim krvnim tlakom in holesterolom, z depresijo, tesnobo in demenco, z zgago in želodčnimi težavami, z bolečino, sladkorno boleznijo in onkološkimi obolenji ter številnim drugim. Lansiramo nove izdelke brez recepta in veterinarske izdelke, med katerimi jih je največ za ljubiteljske živali. Del naše ponudbe so tudi zdraviliško-turistične storitve Term Krka.



Predsednik uprave in generalni direktor Jože Colarič je v nagovoru na slovesnosti ob 70-letnici med drugim poudaril: »Naš položaj je stabilen in imamo odlično izhodišče za prihodnost.«

Ob vsem tem pa se zavedamo, da smo uspešni šele takrat, ko skupaj z nami uspevajo tudi drugi. Zato ne skrbimo le za zdravje ljudi in živali po vsem svetu, ampak mislimo tudi na svoje zaposlene in vse svoje partnerje – kupce, dobavitelje, lastnike – ter vse, s katerimi sobivamo. Tako vseh 70 let svojega obstoja prispevamo k razvoju širše družbe in ohranjanju narave za prihodnje rodove.

Obletnico praznujemo v znamenju družbene odgovornosti in trajnosti. Ob svetovnem dnevu Zemlje smo v okolici Krkinih objektov v Sloveniji in tujini posadili medovita drevesa ter s tem prispevali h kakovostnemu življenjskemu prostoru za prihodnje generacije.

**DRZNI
ZAČETKI**

**1954 USTANOVITEV
FARMACEVTSKEGA
LABORATORIJA KRKA
9 ZAPOSLENIH**



**GLOBALNO
PODJETJE**

**EDEN VODILNIH
PROIZVAJALCEV
GENERIČNIH ZDRAVIL
NA SVETU
~ 13.000 ZAPOSLENIH**



**ZAGOTAVLJAMO
VRHUNSKO
KAKOVOST**

**OD ZDRAVILNIH
UČINKOVIN
DO KONČNIH
IZDELKOV**



**ZA PRIHODNJE
GENERACIJE**

**ODGOVORNOST
DO NARAVNE IN
KULTURNE DEDIŠČINE**



**SKRBIMO
ZA ZDRAVJE**

**PROTI NAJPOGOSTEJŠIM
BOLEZNIM
SODOBNEGA ČASA**



**ZANESLJIV
PARTNER**

**> 70 DRŽAV
> 100 MILIJONOV
UPORABNIKOV
NAŠIH IZDELKOV**





KRKINE TOPLE ZGODBE ŽE 70 LET

NE SKRBI. V DOBRIH ROKAH SMO IN VSE BO V REDU.

■ ELVIRA MEDVED ■ FOTO: ANDREJ KRIŽ

V Krki smo se ob svojem 70. jubileju odločili prispevati k še boljši medicinski oskrbi in zdravemu odraščanju naših najmlajših, otrok in mladostnikov. Donacije smo namenili pediatričnim klinikama obeh univerzitetnih kliničnih centrov in otroškemu oddelku vseh desetih slovenskih splošnih bolnišnic – od Jesenic do Brežic, od Izole do Murske Sobote.

V Krki se zavedamo, kako pomemben vpliv na družbo imamo kot mednarodna farmacevtska skupina in ena največjih gospodarskih družb v Sloveniji. Naš cilj je spodbujati vključujoč in odgovoren razvoj družbene skupnosti. Zato podpiramo znanstveno raziskovanje, sodelovanje med različnimi generacijami in strokovnimi področji ter se zavzemamo za raznolikost in zdrav

življenjski slog. Snujemo in podpiramo projekte, ki izboljšujejo zdravje in kakovost življenja ljudi. Ponosni smo na dolgoročna partnerstva v športu, kulturi, zdravstvu, znanosti, izobraževanju in pri humanitarnih dejavnostih. Redno se srečujemo s partnerji, da bolje spoznavamo družbene potrebe in skupaj iščemo rešitve.

KO GRE ZA ZDRAVJE, JE DOBRO LE NAJBOLJŠE

Med našimi najpomembnejšimi cilji je zagotavljanje učinkovitih zdravil za pogoste bolezni današnjega časa. Našo ponudbo stalno nadgrajujemo, da bi čim bolj odgovarjali na potrebe bolnikov in izzive v njihovem zdravljenju. Zdravstvenim ustanovam z donacijami pomagamo omogočati dostopnejše zdravljenje, prispevamo pa tudi sredstva za nakup sodobne medicinske opreme ter s tem pripomoremo k še boljši diagnostiki in zdravljenju.

V Sloveniji je veliko izjemnih zdravstvenih delavcev, na katere se lahko popolnoma zanesemo. Imamo ljudi s srcem in vrhunskim

znanjem, za katerim je ogromno dela, izkušenj, izmenjav dobre prakse. Le tako so lahko uspešni v boju za zdravje, za življenje. Vsi so ljudje z veliko začetnico. Za dobro oskrbo pa potrebujejo ustrezno opremo in z njo povezane sodobne diagnostične metode. Ko gre za zdravje, je dobro le najboljše. Zato je v Krki vrhunska kakovost vodilo številka ena. Prisegamo na kakovostna, varna in učinkovita zdravila. Cenimo pa tudi srčnost. Skupaj z medicinskimi strokovnjaki si nenehno prizadevamo za zdravje bolnikov in za še višjo kakovost zdravstvenih storitev v Sloveniji.

DRAGOCENA POMOČ MALIM BOLNIKOM

Krka letos praznuje 70 let. Ob tej priložnosti so bile naše donacije znova namenjene mladim junakom po vsej Sloveniji. V dialogu z obema pediatričnima klinikama in pediatričnimi oddelki vseh desetih slovenskih splošnih bolnišnic smo poskrbeli za opremo, ki so jo najbolj potrebovali. Kliničnemu oddelku za neonatologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana smo v uporabo predali najsodobnejši odprti grelnik za nedonošenčke in novorojenčke, ki jim je treba zagotavljati posebno nego. Kliniki za pediatrijo UKC Maribor pa smo namenili 28 sodobnih pediatričnih posteljic z omaricami.

Pediatričnemu oddelku Splošne bolnišnice Trbovlje smo podarili bolnišnični monitor s transportnim modulom, Oddelku za ginekologijo in porodništvo Splošne bolnišnice Novo mesto dve grelno-reanimacijski posteljici za novorojenčke, Pediatričnemu oddelku Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca Nova Gorica prav tako grelno-reanimacijsko posteljico, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Brežice smo prispevali sredstva za obnovo izolacijske sobe, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Celje smo podarili polisomnograf za določanje motenj spanja otrok in mladostnikov, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Murska Sobota mobilni ultrazvočni aparat, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Izola grelno-reanimacijsko mizico, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Slovenj Gradec prenosni inkubator, Otroškemu oddelku



Splošne bolnišnice Ptuj pulzni oksimeter, bronhodilatator, spirometer in EKG z vozičkom, Otroškemu oddelku Splošne bolnišnice Jesenice pa napravo za 24-urno snemanje elektrokardiograma (holter EKG) ter merilnik tlaka s tremi manšetami.

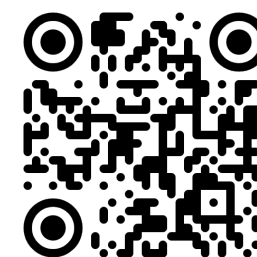
V vseh obdarovanih ustanovah so Krki hvaležni za nove pridobitve, ki omogočajo še varnejšo obravnavo bolnih otrok in novorojenčkov. Tudi ekipe medicinskega osebja, ki kritično bolne otroke zdravijo, so zelo zadovoljne, saj so dobili najsodobnejše in tehnološko dovršene medicinske naprave, ki so jih bolnišnice glede na svoje potrebe izbrale same.

Tako v Krki dokazujemo, da svojega poslanstva *živeti zdravo življenje* ne uresničujemo zgolj s kakovostnimi, varnimi in

učinkovitimi farmacevtskimi izdelki, namenjenimi zdravljenju različnih bolezni, ampak veliko širše: skrbimo tudi za kakovostno in boljše življenje ljudi v okolju, v katerem delujemo.

Svojo zgodbo je z nami delila krkašica, ki je hvaležna Krki za donacije tudi zaradi lastne izkušnje. Naprave, ki pomenijo velik tehnološki napredek in povečujejo možnost preživetja malih bolnikov, so med drugim pomagale tudi njenemu sinu, nekoč enemu najmlajših bolnikov na Kliniki za pediatrijo UKC Maribor in Pediatrični kliniki UKC Ljubljana, danes pa zdravemu in živahnemu dvanajstletniku.

Naj bodo donacije ob Krkini 70-letnici še ena od številnih toplih zgodb, ki nas povezujejo. Da bomo še večkrat lahko rekli: »Ne skrbi. V dobrih rokah smo in vse bo v redu.«



Utrinke s predaj donacij smo strnili v video *Krkinе tople zgodbe*. Vabimo vas k ogledu.

Na začetku aprila smo se s specialisti pediatrije na okrogli mizi pogovarjali o zdravstveni oskrbi najmlajših bolnikov v Sloveniji. Strokovnjaki so povedali, s katerimi izzivi se srečujejo pri zdravljenju, kakšne so potrebe po medicinskih, diagnostičnih in drugih napravah ter kako se trudijo izboljšati medicinske storitve. Na fotografiji (z leve) voditeljica pogovora Elvira Medved iz Službe za odnose z javnostmi v Krki, doc. dr. Aneta Soltirovska Šalomon, dr. med., predstojnica Kliničnega oddelka za neonatologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana, doc. dr. Marko Pokorn, dr. med., strokovni direktor Pediatrične klinike UKC Ljubljana, prof. dr. Nataša Marčun Varda, dr. med., strokovna direktorica UKC Maribor, prof. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., predstojnik Klinike za pediatrijo UKC Maribor, in krkašica Nina Kuhar.



ZGAGA – TEGOBA, KI SE JI LAHKO IZOGNEMO

■ ROK GOMEZELJ, URŠKA ŠTRAVS POLANC, TINA LAVTAR ■ FOTO: KRKIN ARHIV

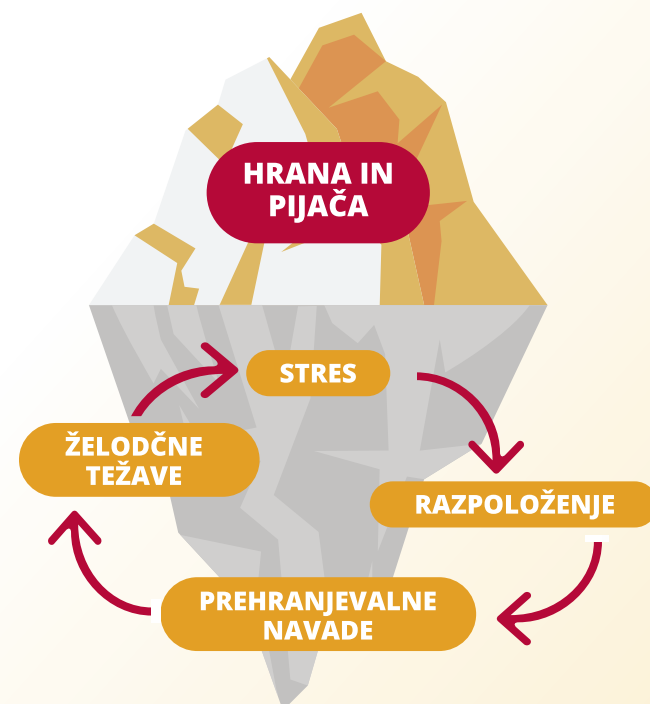
Želodčne težave, povezane s čezmernim izločanjem želodčne kisline, so pogosta nadloga odraslih. Zgaga, dvigovanje kisline, pekoč občutek ali neprijetno tiščanje v želodcu in drugi simptomi gastroezofagealne refluksne bolezni lahko vplivajo na kakovost življenja. Zato je pomembno, da imamo na voljo ustrezna zdravila, ki lajšajo simptome bolezni ali jo dokončno pozdravijo.

KAJ JE GASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEZEN?

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) nastane zaradi **vračanja želodčne vsebine v požiralnik**, kar se najpogosteje kaže z zgago. Zgaga je simptom, ki ga občasno občuti veliko ljudi, o GERB-u pa govorimo, če se simptomi pojavljajo vsaj dvakrat na teden in bistveno poslabšujejo kakovost življenja. Vsaj enkrat v življenju ima težave zaradi GERB-a **več kot tretjina ljudi**.

SIMPTOMI GERB-A

Za GERB sta značilni dve težavi – zgaga in regurgitacija. **Zgaga** je pekoč občutek oziroma bolečina v žlički ali za prsnico, ki se pojavi kmalu po obroku. **Regurgitacija** ali refluks pa je nehoteno vračanje želodčne vsebine v požiralnik in tudi usta med ležanjem, pripogibanjem ali napenjanjem, posledica česar je grenko-kisel okus. Pri nekaterih ljudeh lahko povzroči **netipične simptome GERB-a**, med drugim vnetje žrela ali kronični kašelj.



Simptome GERB-a lahko sprožijo tudi nekatera zdravila, kajenje in stres, zato včasih pomaga že **spremenba življenjskega sloga**. Ne glede na to, ali simptomi trajajo samo nekaj

minut ali več ur, GERB vpliva na kakovost življenja. Lahko se pojavijo tudi resni zapleti, ki pa jih je z zdravljenjem bolezni mogoče preprečiti.

Manjše obroke razporedite čez ves dan.	Izogibajte se ocvrti in mastni hrani, čokoladi, kavi, agrumom, gazirani pijači in alkoholu.	Ohranjajte zdravo telesno maso.	Ne prenačajte se. Zadnji obrok v dnevu naj bo vsaj 2 ali 3 ure pred spanjem.	Dvignite vzglavje postelje, da zmanjšate simptome GERB-a med spanjem.	Ne nosite tesnih oblačil, ki vas stiskajo v pasu.	Ne kadite in izogibajte se cigaretnemu dimu.

ZAVIRALCI PROTONSKE ČRPALKE IN NJIHOVO DELOVANJE

Zaviralci protonske črpalke (ZPČ) so zdravila, ki **dolgotrajno zavirajo nastajanje želodčne kisline**. Vežejo se neposredno na protonsko črpalko, ki proizvaja želodčno kislino. Tako zavirajo in s tem nadzorujejo končno fazo izločanja kisline, zaradi česar so **učinkovitejša** od zdravil iz skupine antacidov. Antacidi nevtralizirajo že proizvedeno kislino, a ne preprečujejo njenega nastanka.

Zdravnik ZPČ predpiše za zdravljenje **gastritisa, peptične razjede**, gastroezofagealnega **refluksa**, okužbe z bakterijo **Helicobacter pylori**, posebnih stanj s povečanim izločanjem želodčne kisline in predrakavih sprememb sluznice požiralnika, ki se razvijejo pri nekaterih ljudeh z dolgotrajnim GERB-om.

Pri zdravljenju z zaviralci protonske črpalke se lahko simptomi izboljšajo že prvi dan, olajšanje pa občutite tudi v naslednjih dneh.

ZPČ predpiše tudi ob jemanju zdravil, ki neugodno vplivajo na sluznico želodca. V tem primeru ZPČ dokazano **ščitijo sluznico** in **preprečujejo nastanek razjed** želodca in dvanajstnika.



Jemanje pantoprazola v odmerku po 20 mg je učinkovit in varen način zdravljenja pri večini ljudi s težavami zaradi ponavljajoče se zgage in brez alarmnih znakov in simptomov. Z Nolpazo control so ZPČ postali dostopni tudi v samozdravljenju in jih lahko svetujemo tudi farmacevti v lekarnah.

Nataša Čater, mag. farm.
Žalske lekarne Žalec

ZPČ se uporabljajo tudi pri **samozdravljenju simptomov GERB-a**. Učinkovito in dolgotrajno zmanjšujejo nastajanje želodčne kisline ter tako prispevajo k zaščiti in zdravljenju sluznice želodca in požiralnika. Edini ZPČ na slovenskem trgu, ki je na voljo brez recepta, je **Nolpaza control**.

Delo gastroenterologa je vsakodnevno povezano z ZPČ, ki so pred dobrimi 30 leti spremenili pristop pri zdravljenju kislinsko pogojenih bolezni, zmanjšali število operacij v zgornjih prebavilih ter prispevali k podaljšanju in izboljšanju kakovosti življenja bolnikov z GERB-om. Osem tedensko zdravljenje akutne faze GERB-a (ezofagitisa) z odmerkom po 40 mg na dan ima pri zmernih do hudih oblikah GERB-a visoko stopnjo ozdravitve (80–90 %).

prof. dr. Borut Štabuc, dr. med.

Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za gastroenterologijo



Če zgaga po dveh tednih samozdravljenja ne izgine, je treba k zdravniku. To je potrebno tudi ob alarmnih znakih in simptomih, ki kažejo na resno stanje: ob krvavitvi v blatu,

težkem ali bolečem požiranju, bruhanju temne vsebine, nepojasnjenem hujšanju ali anemiji.

ZDRAVLJENJE OKUŽBE S *HELICOBACTER PYLORI*

Okužba s *Helicobacter pylori* je nevarna infekcijska bolezen, ki povzroča **kronično vnetje želodca** (gastritis). Gre za najpogostejšo okužbo, saj je z njo okužena več kot polovica

ljudi na svetu. Manj kot petina jih ima zaradi tega klinično pomembne težave, vendar za okužbo sploh ne vedo. *H. pylori* povzroči **89 % primerov raka na želodcu**.



V Sloveniji je s *H. pylori* okužena približno četrtnina ljudi. Najzanesljivejši diagnostični test je dihalni test s sečnino (UDT), na katerega lahko napoti izbrani družinski zdravnik. Presejanje je znanstveno dokazano učinkovit in cenovno najugodnejši pristop k preprečevanju raka želodca. V Sloveniji še ni splošno sprejeto, smo pa glede tega lahko optimistični. Esomeprazol je ZPČ, ki v kombinaciji z ustreznimi antibiotiki zagotovi ozdravitev več kot 90 % bolnikov (ob eradicaciji je gastritis ozdravljen, bistveno se zmanjša možnost nastanka raka želodca in razjed).

prof. dr. Bojan Tepeš, dr. med.

Diagnostični center Rogaška

Zdravnik ob potrjeni okužbi s *H. pylori* predpiše **14-dnevno zdravljenje** z dvema antibiotikoma (običajno amoksisicilinom in klaritromicinom) in esomeprazolom zjutraj in zvečer v odmerku po 40 mg. Pomembno je, da bolnik **redno jemlje zdravila** in da se en mesec po koncu zdravljenja njegova **uspešnost preveri z UDT**.

ZPČ veljajo za **najučinkovitejša zdravila** za zdravljenje zgage, zato sta **Nolpaza** in **Emozul** med najpogostejše svetovanimi in predpisanimi zdravili na recept. Kot zdravilo brez recepta pa je v lekarnah na voljo **Nolpaza control**.

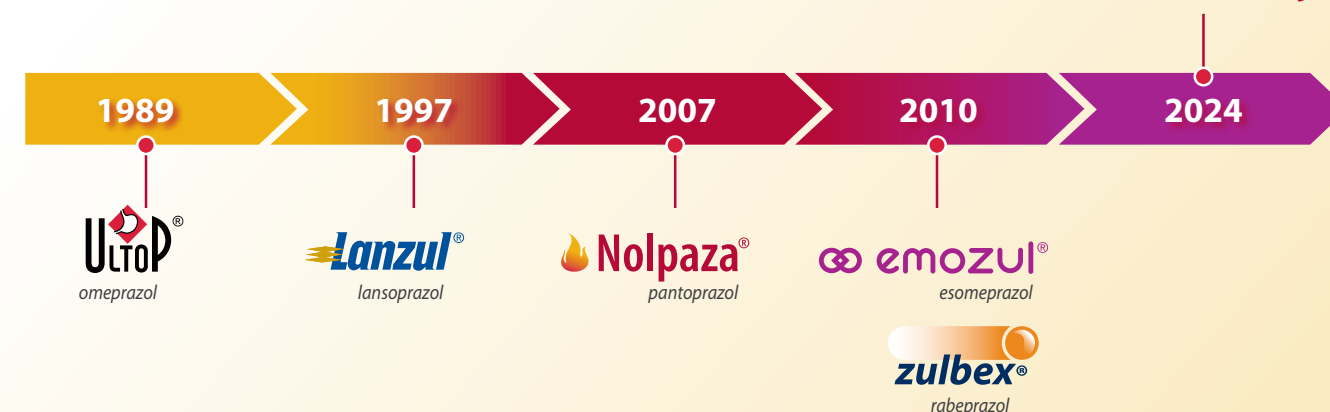


S KRKINIMI ZAVIRALCI PROTONSKE ČRPALKE SE ZDRAVI VEČ KOT 35 MILIJONOV LJUDI PO VSEM SVETU

Krka je začela uspešno zgodbo o zaviralcih protonske črpalke pisati že leta 1989. Ko je na trg dala Ultop*, je postala eno od prvih podjetij, ki so omogočala zdravljenje z novo skupino zdravil. V nadaljevanju je svojo ponudbo razširila z Nolpazo*, Emozulom*, Lanzulom* in Zulbexom* (v Sloveniji ni na voljo).

Krkinini zaviralci protonske črpalke so na voljo **skoraj v vseh evropskih državah**. **Nolpaza** je v Sloveniji ter v srednji, jugovzhodni in vzhodni Evropi **zaviralec protonske črpalke, ki ga zdravniki največkrat predpišejo**. Z njo se zdravijo tudi v nekaterih državah Azije, Bližnjega vzhoda, Afrike in Karibov.

35 let mednarodnih izkušenj



V KRKI ZAGOTAVLJAMO ZDRAVILA NAJVIŠJE KAKOVOSTI IN ČUTIMO VELIKO ODGOVORNOST DO OKOLJA

Našo vizijo – zagotavljati zdravila najvišje kakovosti – uresničujemo v vseh fazah od razvoja učinkovin do proizvodnje končnih izdelkov. Pri izdelavi vsake serije tablet Nolpaze ali kapsul Emozula naši strokovnjaki izvedejo več kot 600 analiz, da zagotovimo najvišjo kakovost zdravila. Nolpaza ima zaradi posebnih pogojev izdelave in aluminijastih pretisnih omotov, ki ščitijo tablete pred vlago, še daljši rok uporabnosti, in sicer 5 let.

Pri proizvodnji zdravil si med drugim prizadevamo za optimizacijo porabe surovin in energije ter tudi tako **skrbimo za okolje**.

Veliko pozornosti namenjamo tudi **farmacevtskim oblikam**, ki omogočajo čim lažje jemanje zdravila. Tako so tablete Nolpaze precej majhne, kapsule Emozula, ki vsebujejo

rastrerezistentne pelete, pa je mogoče odpreti, pelete zmešati z vodo in popiti. Tako jih lahko jemljejo tudi uporabniki, ki imajo težave pri požiranju. Nolpaza in Emozul ne vsebujejo laktoze in glutena.



Kapsula Emozula z gastrezistentnimi peletami in tableta Nolpaze z gastrezistentnim ovojem.

Delovanje **Nolpaze** in **Emozula** je bilo preizkušeno z več **kliničnimi raziskavami**, v katerih so sodelovali bolniki z želodčnimi težavami.

Kakovost, učinkovitost, varnost, dostopna cena in klinična preizkušena so razlogi, zakaj Krkinim zaviralcem protonske črpalke danes zaupajo številni uporabniki.

* Izdelek v različnih državah tržimo pod različnimi imeni.

STRES – VZROK ALI POSLEDICA NESPEČNOSTI?

■ ANDREJA BARBARIČ ■ FOTO: KRKIN ARHIV

Stres je neločljiv del sodobnega načina življenja, ki nas lahko spodbudi k premagovanju izzivov in doseganju ciljev. Vendar pa lahko pretiran ali dolgotrajen stres negativno vpliva na naše zdravje in počutje. Zaradi vsakodnevnega spoprijemanja z izzivi se lahko pojavijo težave s spanjem.

Na delovnem mestu se spopadamo z velikimi pričakovanji in zahtevami, doma se trudimo usklajevati družinske obveznosti in osebne cilje. Nenehne skrbi, nerešene težave in razmišljanje o prihodnosti obremenjujejo naše misli, kar lahko vodi v nemiren spanec.

Pozoren je treba biti tudi na uporabo pametnih naprav in drugih zaslonov pred spanjem. Sploh med spremljanjem družbenih omrežij hitro pozabimo, da je že čas za počitek. Slabe navade pred spanjem, na primer pitje alkoholnih ali kofeinskih pijač, prav tako negativno vplivajo na kakovost spanca.

Ko doživljamo stres, se v telesu sproščajo stresni hormoni, kot je kortizol. Ta fiziološki odziv lahko ohranja budnost in povečuje težave pri usnavanju ter zmanjšuje kakovost spanja. Tesnobne misli in skrbi nas lahko ponoči obremenjujejo in otežujejo spanje. Zaradi stresa se lahko večkrat zbudimo in težko spet zaspimo.

Stres lahko negativno vpliva tudi na koncentracijo in spomin. Spomin se poslabša, kar lahko vodi v težave pri opravljanju vsakodnevnih nalog in odločanju. Spremembe v možganih, ki jih povzroča stres, lahko vplivajo na sposobnost učenja in jasno razmišljanje. Za izboljšanje spomina in koncentracije se svetuje jemanje **Bilobila 120 mg**. Naravno zdravilo vsebuje izvleček ginka, ki izboljša prekrvitev in oskrbo možganov s kisikom. Redno jemanje Bilobila 120 mg (2 kapsuli na dan) pripomore k izboljšanju miselnih sposobnosti.

Kronični stres in nespečnost sta dejavnika tveganja za razvoj duševnih težav, kot sta depresija in anksioznost. Te težave lahko poslabšajo nespečnost, in tako se ustvari začarani krog.



Stres in nespečnost sta tesno povezana in lahko povzročita nastanek začaranega kroga. Stres je lahko vzrok nespečnosti, nespečnost pa lahko poveča stres.



Eden od najpogostejših vzrokov za nespečnost je **stres oziroma zaskrbljenost** zaradi dela, finančnih težav, družinskih ali medsebojnih odnosov, družbenega položaja in podobnih stvari. Kadar smo pod stresom, zvečer običajno premišljujemo o stresnih dogodkih in potrebujemo več časa, da zaspimo. V stresnih obdobjih je naše spanje manj kakovostno, ponoči se pogosto prebujamo, potrebujemo več časa, da ponovno zaspimo. Če se zaradi kratkotrajne nespečnosti ujamemo v začarani krog, ko stresor že izgine, nespečnost pa še ostane, se razvije kronična nespečnost, zato moramo pravočasno prepoznati pomen dobrega spanca.

prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.

Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za klinično nevrofiziologijo, Center za motnje spanja

Kako z obvladovanjem stresa do boljšega spanca?

Povezavo med stresom in nespečnostjo pomagajo prekiniti ukrepi za obvladovanje stresa in izboljšanje spalnih navad.

- Preizkusite **tehnike sproščanja**, kot so meditacija, globoko dihanje in progresivna mišična relaksacija. Zelo dobre so dihalne tehnike, na primer dihalna tehnika 4 7 8, ki je predstavljena na www.noctibenmea.si.
- Vzpostavite **spalno rutino**. Vsak dan, tudi ob koncu tedna, pojdite spat ob isti uri in se ob isti uri tudi zbudite.
- Zagotovite si **tiho, temno in udobno okolje za spanje**, v katerem se počutite sproščeno.
- Vsaj eno uro pred spanjem **ne uporabljajte pametnih naprav in družbenih omrežij**, saj lahko modra svetloba in stimulacija negativno vplivata na spanje.
- **Omejite pitje alkoholnih in kofeinskih pijač**, še posebej pozno popoldne in zvečer.
- Poskusite **zmanjšati dejavnike, ki povzročajo stres**, in se s terapijo ali sami naučite obvladovati stres.
- **Čez dan bodite dejavni**. Telesna dejavnost pripomore k temu, da hitreje zaspate, in pomaga izboljšati kakovost spanca. Poleg tega lahko zmanjšuje stres, saj se med vadbo sproščajo endorfini, ki izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo občutek stresa.



Učinkuje hitro – vzame se 15 do 30 minut pred spanjem.



Deluje celo noč.



Izboljša kakovost spanca in naslednjega dne.

Če nobena od teh metod ne pomaga in imate še vedno težave s (pre)kratkim ali neakovostnim spancem, preizkusite **Krkino zdravilo Noctiben Mea**, ki je v lekarnah na voljo brez recepta. Vsebuje zdravilno učinkovino doksilamin, ki dokazano skrajša čas usnavanja, podaljša spanec ter izboljša njegovo kakovost in kakovost naslednjega dne. Deluje že po prvem odmerku, torej še isto noč, zato ga lahko vzamete po potrebi. Optimalen učinek se pokaže takoj, ne šele po večtedenskem jemanju kot pri zdravilih rastlinskega izvora ali prehranskih dopolnilih. Priporočeni odmerek za odrasle je polovica tablete oziroma ena tableta na dan. Enkratni dnevni odmerek je treba vzeti zvečer, 15 do 30 minut pred spanjem, in ne sredi noči ali proti jutru oziroma podnevi. Po zaužitju zdravila je pomembno, da spanju namenite dovolj časa. Samozdravljenje lahko traja 2 do 5 dni.

ZAŠČITA PRED NOTRANJIMI ZAJEDAVCI JE LAHKO OKUSNA

■ JANA SOKOLIČ MILIČ ■ FOTO: KRKIN ARHIV

Hišni ljubljenci so pravzaprav družinski člani, saj z njimi delimo svoj dom in skupaj preživimo veliko lepih trenutkov. Včasih pa poskrbijo za manj prijetno presenečenje. Poleg veselja in topline lahko prinesejo neželene obiskovalce, ki se skrivajo v njihovem kožuhi, prebavilih in še kje.

Notranji zajedavci niso nevarni samo za živali, ampak tudi za ljudi

Pri psih in mačkah so notranji zajedavci prav tako pogosti kot zunanji, čeprav jim lastniki dostikrat posvečajo manj pozornosti. Zaščita hišnih ljubljencev pa je pomembna za celotno družino, saj so številni pasji in mačji zajedavci nevarni za ljudi.

Med notranjimi zajedavci so najpogostejše gliste in trakulje. Zelo izpostavljeni so jim otroci in vsi ostali, ki živijo v tesnem stiku s hišnimi ljubljenci. S črevesnimi zajedavci okužene odrasle živali večinoma ne kažejo kliničnih znakov. Pri mladih se lahko pojavljajo različne nevšečnosti, med drugim napet trebuh, driska in bruhanje, lahko pa tudi večje težave, kot so slabokrvnost, dihalne motnje in celo slepota.

Med najpogostejšimi notranjimi zajedavci psov in mačk, ki so nevarni za ljudi, so ehinokoki, pasja trakulja ter pasje in mačje gliste. Poleg tega je pri psih vse pogostejša okužba s srčno glisto.

Nekateri zajedavci se prenašajo z živali na ljudi, zato je še več pozornosti treba usmeriti v dosledno preventivo. Redno dajanje zdravil proti zajedavcem živalim omogoča kakovostnejše življenje, lastnikom pa varnejše sobivanje s hišnim ljubljencem. Odgovoren lastnik se zaveda, da lahko za brezskrbno sobivanje z živaljo največ naredi sam. Ključnega pomena za lažje in doslednejše izvajanje preventive so okusne tablete z naravno aromo jeter.

Radovan Zajc, dr. vet. med.
Veterinarska klinika Zajc & Co.

Bolje preprečiti kot zdraviti

Črevesni zajedavci hišne ljubljence izčrpavajo in oslabijo njihov imunski sistem, kar lahko vodi do resnih bolezni. Predvsem pri mladih so zdravstvene težave lahko hude, nekatere celo ogrožajo življenje, zato je izredno pomembna **redna mesečna preventiva**.

Krkiino okusno zdravilo **Milprazon Chewable** v obliki tablet vsebuje naravno aromo jeter, zato ga živali radi zaužijejo. Redno dajanje omogoča **učinkovito zaščito** pred srčno glisto, trakuljami in drugimi glistami. Samice je treba zaščititi že med brejostjo. Veterinarske smernice priporočajo redno razglitovanje hišnih ljubljencev vsaj enkrat na 3 mesece. Milprazon Chewable je na voljo pri veterinarjih.

Milprazon Chewable je prava izbira tudi za zaščito mačk. Mednarodna nagrada easy to give potrjuje, da je dajanje res preprosto.



NA VOLJO PRI VETERINARJU



MAGNEZIJ Krka



MAGNEZIJ + B-KOMPLEKS

BODITE NEUSTAVLJIVI

- Manj utrujenosti
- Normalno delovanje mišic

www.magnezijkrka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

KRKA | 70let

V Termah Krka nad epidemijo sodobnega časa – sedeč življenjski slog

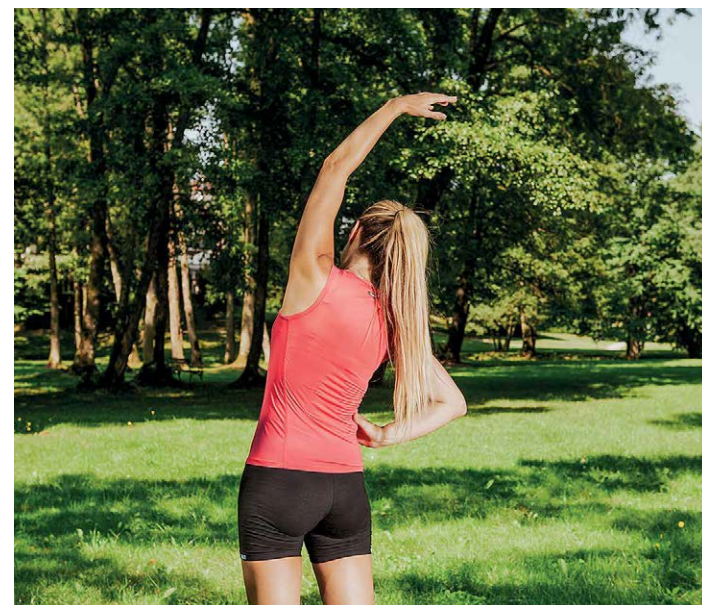
NAŠI PREDNIKI SO NA DAN PREHODILI 16 KILOMETROV. KOLIKO PA JIH MI?

■ ROMAN ŠILER ■ FOTO: ARHIV TERM KRKA

Za naše telo, predvsem mišice, srce, žile, pljuča in možgane, je redna telesna dejavnost zelo pomembna. Če se vsak dan dovolj gibamo, ostajamo vitalni in smo tudi odpornejši proti različnim boleznim. Zato v Termah Krka goste na različne načine spodbujamo k aktivnemu življenjskemu slogu.

V zdraviliških centrih, kjer se ukvarjamo z rehabilitacijo po boleznih in operacijah gibal, ugotavljamo, da potrebujejo našo pomoč vedno mlajši ljudje. Nekoč so operacije zaradi artroze kolka in kolena potrebovali pri 70 letih in pozneje, zdaj pa proteze potrebujejo že več kot 10 let prej. Starost se je znižala tudi pri operacijah lumbalne hrbtenice zaradi hernije – te težave se pojavljajo tudi že pri študentih.

Ocenjujemo, da je za prezgodnje deformacije gibalnega aparata krivo predvsem sedeče življenje oziroma premalo gibanja. Tudi številne raziskave potrjujejo, da tako imenovana sedentarnost vse bolj ogroža zdravje ne le gibal, temveč celotnega organizma.



V Termah Šmarješke Toplice goste navdušujemo za gibanje v naravi, bazenu in telovadnici tudi s programi SlimFit (program zdravega hujšanja), VitaDetox (program razstrupljanja telesa) in ImmunoRebalance (program za večanje odpornosti).

Gibalna neaktivnost oziroma sedentarnost se prebija v vrh dejavnikov umrljivosti in vzrokov za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so na svetovni ravni vzrok za okoli 70 % vseh smrti (po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije za leto 2020 je za Slovenijo ta delež celo 88 %). Najpogostejši vzrok je kajenje, še pred alkoholom pa je že na 2. mestu gibalna neaktivnost (skupaj z nezdravo prehrano).

Sedeč življenjski slog povečuje možnosti za nastanek številnih bolezni

Telesna nedejavnost zelo povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni in druge kronične bolezni, vključno s sladkorno boleznijo, rakom (debelega črevesa, dojke), debelostjo, hipertenzijo, boleznimi kosti in sklepov (osteoporoza, osteoartritisom) ter depresijo.

Človek je narejen za gibanje, ne za sedenje

Človek je s pokončno držo razvil tudi edinstvene sisteme, prilagajene gibanju – mišično-skeletni sistem, živčevje, obtočila in dihalna. Tudi um! Naši predniki so prehodili 16 kilometrov na dan. Koliko pa jih danes mi?

V hotelih Term Krka goste spodbujamo k aktivnemu življenjskemu slogu. Zanje vsak dan organiziramo brezplačno nordijsko hojo z vodnikom, vadbe v bazenih in telovadnicah, na voljo so fitnesi in številna športna igrišča na prostem. K raziskovanju vabijo čudovite pohodniške in kolesarske poti.



Plavanje je odlična rekreacija za vse generacije. Primerno je tudi za ljudi s preveliko težo ali težavami z gibal. V Dolenjskih Toplicah se gostje poleg tega lahko zabavajo na novih toboganih ali razvajajo v centrih dobrega počutja.

Z redno vadbo ohranjamo mišice, s tem pa tudi zdravje in mladostnost

Kako mišice vplivajo na ohranjanje zdravja? Skeletne mišice proizvajajo beljakovine, imenovane miokini (mišični citokini), ki zmanjšujejo vnetje in imajo zaščitno vlogo. Zato lahko neizpodbitno trdimo, da nas ohranjanje mišične mase varuje pred okužbami in torej tudi pred različnimi boleznimi, ki so tesno povezane s kroničnim vnetjem. Tako nas ohranjajo tudi mladostne. Vemo namreč, da bolezni pospešujejo staranje organizma.

Mišice imajo še vrsto drugih pomembnih funkcij, na primer skrbijo za nadzor nad telesno temperaturo in hidracijo ter uravnavanje krvnega sladkorja. So tudi pomemben porabnik kalorij, prispevajo k lepši postavi in videzu, zaradi njih smo gibkejši, hitrejši in močnejši ter imamo več energije.

Po 50. letu začne mišična masa upadati, zato je treba mišice načrtno krepiti

Pri dobro treniranem odraslem moškem predstavlja mišična masa okoli 40 % celotne telesne teže, pri ženskah pa okoli 27 %.



Z aktivnim življenjskim slogom upočasnimo staranje celic, izboljšujemo imunski sistem ter ostajamo vitalni in mladostni. Med oddihom v Strunjanu k dobremu počutju pripomore tudi morski zrak.



Gostje med oddihom na Otočcu lahko vadijo v termalnem bazenu, na igriščih v dvorani in na prostem, na igrišču za golf in celo v hotelski sobi. V vsaki sobi Hotela Šport je kakšen športni rekvizit.

Že v srednjih letih, nekako po 50. letu, začneta mišična masa in mišična moč upadati, po 70. letu pa se ta trend še okrepi.

Vključimo vadbo v svoj vsakdan

Na aktiven življenjski slog se bomo najhitreje navadili, če bomo prilagodili svojo rutino. Po opravih se namesto z avtomobilom odpravimo s kolesom ali peš, namesto z dvigalom pojdimo po stopnicah, med gledanjem televizije naredimo nekaj počepov in trebušnjakov, med delom v pisarni vsako uro vstanimo in potelovadimo, zobe si umivajmo stoje na eni nogi. Namesto da se s prijatelji dobimo na kavici, pojdimo skupaj na sprehod. Druženje bo tako lahko še zabavnejše, saj se med gibanjem sproščajo hormoni, ki izboljšujejo razpoloženje.

Kako in koliko časa moramo vaditi, da ohranimo mišice

Da bi ostali zdravi, bi morali biti odrasli, stari 65 let ali več, večino budnega časa **aktivni**, presedeli bi lahko največ 4 ure na dan. Poleg tega strokovnjaki vsem priporočajo **vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti in 75 minut intenzivne dejavnosti na teden**.

Kaj je zmerno intenzivna in kaj intenzivna dejavnost

Da bi rekreativna dejavnost zares pozitivno vplivala na naše zdravje, se moramo gibati dovolj intenzivno – srčni utrip se mora pospešiti, hitreje moramo dihati in se pri gibanju ogreti. Taki vadbi pravimo zmerno intenzivna vadba. Pri zdravih ljudeh je še koristnejša intenzivna vadba, med katero lahko izrečemo le nekaj besed, ne da bi naredili premor za dihanje. Idealna vadba je intervalna, pri kateri se zmerno intenzivna in intenzivna dejavnost izmenjujeta.

Vadbo je treba vedno prilagoditi zdravstvenemu stanju, zato se ob morebitnih težavah posvetujemo s svojim zdravnikom, da nas bo opozoril na naše posebnosti ali omejitve.



**PEKOČA
BOLEČINA?
TISČANJE
V ŽELODCU?
NADLEŽNA
ZGAGA?**



Nolpaza Control vsebuje pantoprazol.



**ZANESLJIVA ZMAGA
nad želodčno kislino.**

www.nolpaza-control.si

KRKA | 70let

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.