

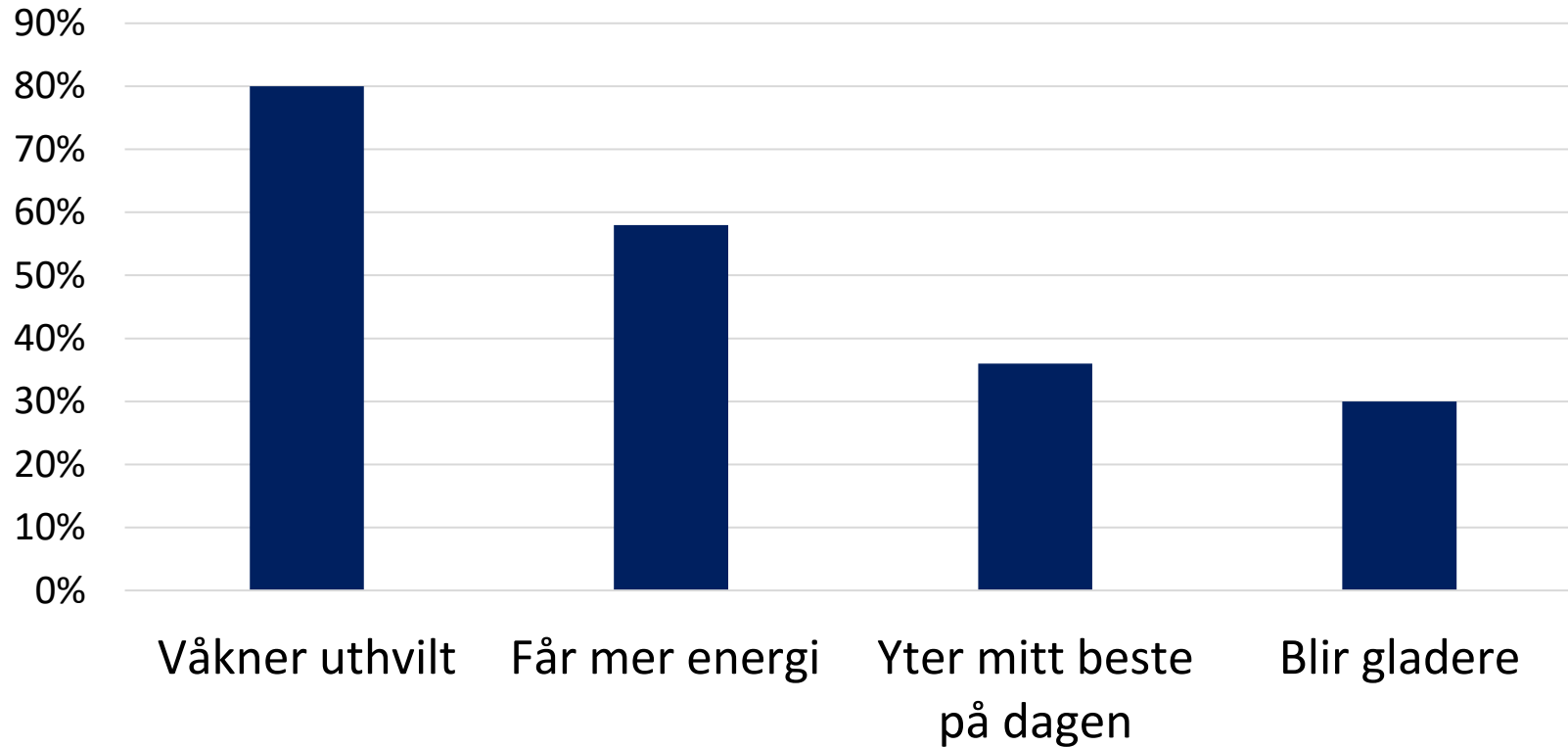
A cartoon illustration of a female doctor with brown hair tied back, wearing purple-rimmed glasses and a white lab coat. She has a friendly expression and is gesturing with her right hand towards the speech bubble.

**Hvordan er
søvnen din?**

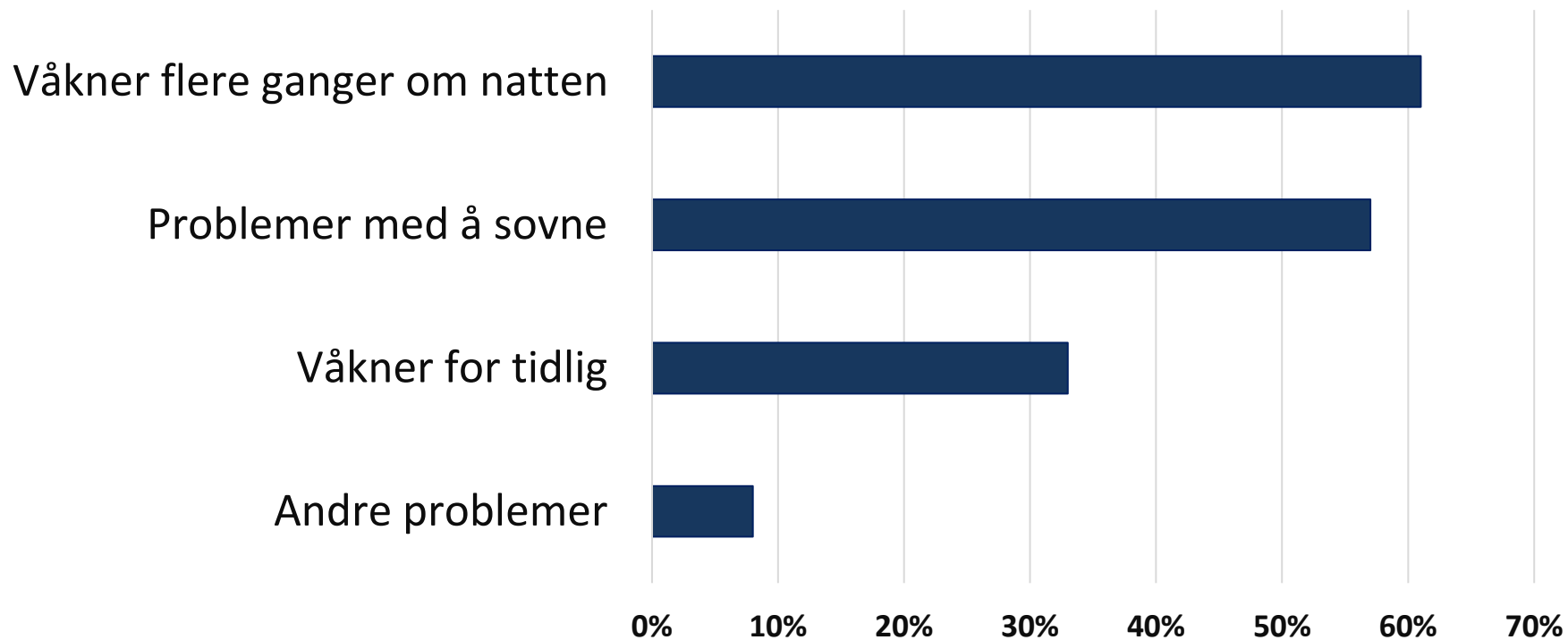
1 av 3 har søvnproblemer



Hva betyr god søvn for deg?



Hvilke søvnproblemer har du hatt?



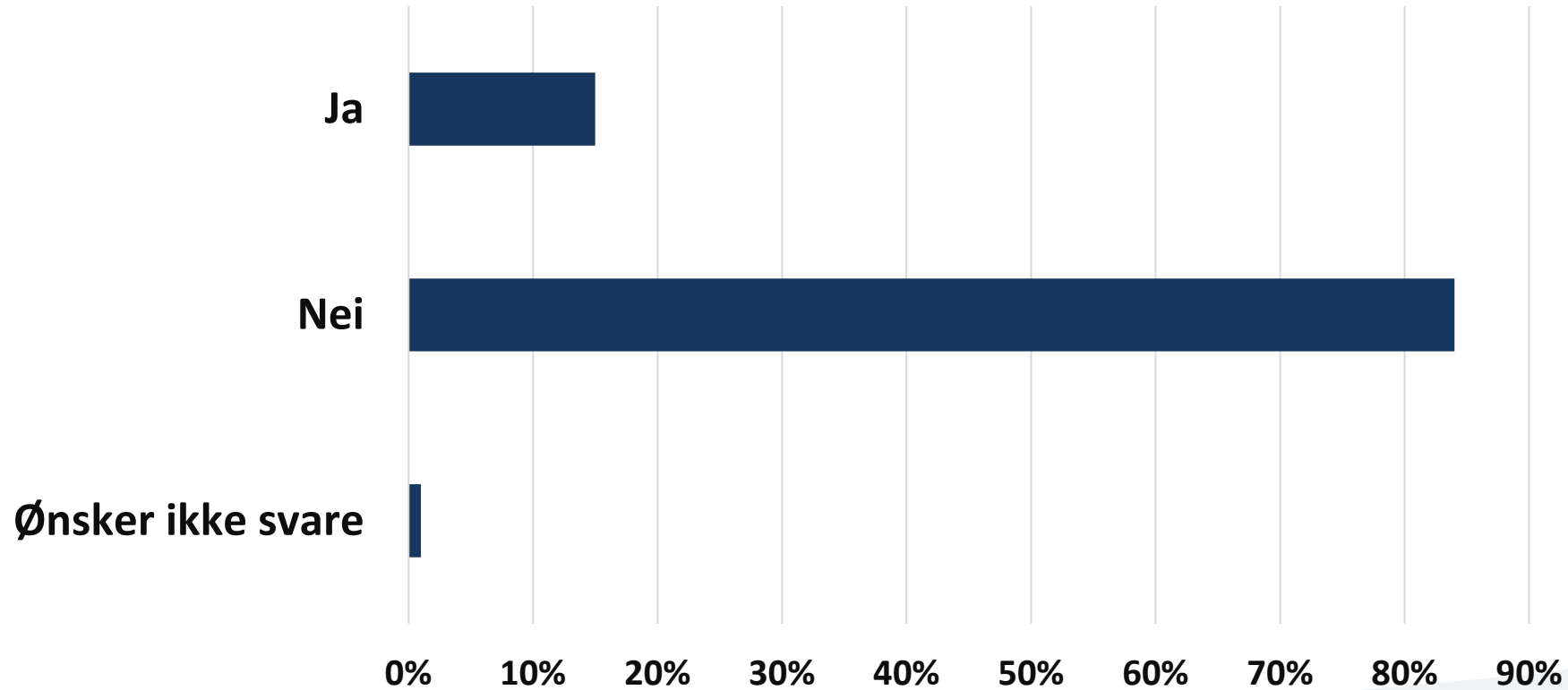
Viktigste årsak til søvnvansker



Foto: iStock

Uro og tanker som kverner: 46%

Hvor mange tok et søvnpreparat?



Stor mulighet: kunnskap, råd og veiledning til kunden



Dette kan dere tilby:

Reseptfrie legemidler

- milde/moderate plager



Kosttilskudd

- opprettholde normalfunksjon



Legemidler

Uro, tanker som kverner og søvnproblemer

Urolig og problemer med å sovne?



- ✓ Virker beroligende
- ✓ Demper uro og nervøsitet
- ✓ Letter innsøvning

Kan tas morgen og kveld for beroligende effekt

Sedix® (*Passiflora incarnata* L.) 200 mg. Reseptfritt. Tablettar, filmdrasjerte. Plantebasert sedativum. Beroligende. ATC-nr.: N05C M-. Til bruk fra 12 år for å lindre milde symptomer på uro, som nervøsitet, bekymring eller irritabilitet, og for å lette innsøvning. Bruksområdet for et tradisjonelt plantebasert legemiddel er utelukkende basert på lang brukstradisjon. Dosering: Lindring av mild uro: 1-2 tablettar morgen og kveld. Lette innsøvning: 1-2 tablettar om kvelden, 1/2 time før leggetid. Pasienter som opplever seg påvirket av Sedix skal ikke kjøre bil eller bruke maskiner. Anbefales ikke til gravide eller ammende. Kontakt lege om symptomene ikke blir bedre eller verre etter 2 ukers bruk. Samtidig bruk av syntetiske sedativer anbefales ikke. Ingen bivirkningar er rapportert. Basert på SPC: 23.12.2019

Urolig søvn og våkner på natten?



- ✓ Bedrer søvnkvaliteten
- ✓ Motvirker avbrutt søvn
- ✓ Ingen avhengighet påvist

Lunixen® 500 mg: *Valeriana officinalis* L. Reseptfritt. Plantebasert sedativum. Beroligende middel. ATC-nr.: N05C M09. Til bruk fra 12 år for å lindre mild uro og søvnforstyrrelser. Dosering: For lindring av søvnforstyrrelser: 1 tablett ½-1 time før leggetid. Ved behov tas også 1 tablett tidligere på kvelden. Lindring av mild uro: 1 tablett opptil 3 ganger daglig. Skal svelges med vann. Daglig bruk over tid anbefales, det kan ta 2-4 uker før optimal behandlingseffekt oppnås. Anbefales ikke til gravide eller ammende. Kombinasjon med syntetiske sovemidler er ikke anbefalt. Pasienter som opplever seg påvirket av Lunixen skal ikke kjøre bil eller bruke maskiner. Bivirkninger: Gastrointestinale (f.eks. kvalme, magekramper). Basert på SPC: 24.07.2019

Kosttilskudd

Utrygg på søvnen?

Tilskudd av melatonin 1 mg



- ✓ Kapsel
- ✓ Depottablett
- ✓ Spray

Melatonin: Anbefales ikke til barn og unge under 18 år. Ikke for gravide eller ammende. Ved bruk sammen med blodfortynnende legemidler anbefales det å kontakte lege. Anbefalt døgndose (1 mg) bør ikke overskrides. Kosttilskuddet bør ikke brukes som erstatning for en variert kost. Oppbevares utilgjengelig for barn.

Duranoct® – melatonin kombinasjonsprodukt

Støtter søvnen hele natten



Kosttilskudd

- ✓ Bidrar til bedre søvn
- ✓ Bidrar til avslapning
- ✓ Trelagstablett - rask og forlenget støtte



Mange kan få bedre søvn med
gode råd fra apoteket

Rett produkt til rett behov



Samtale med kunden:

- ✓ Uro og tanker som kverner?
- ✓ Problemer med å sovne?
- ✓ Våkner på natten?

Vær oppmerksom på at kunden kan ha behov for å snakke med lege ved langvarig uro og søvnevansker.



For mer informasjon om Sana Pharma Medical, våre produkter og gode søvnråd:

www.sanapharma.no