

GLAS BELUPO

KOPRIVNICA, SVIBANJ 2021.

BROJ 247



NATKO BECK, dr. med., RADIOLOG
DJEČJE BOLNICE SREBRNJAK

SAMO SE
EDUKACIJOM
ŽIVOTNI VEKTOR
MOŽE GURATI
PREMA ZDRAVLJU

NEOFEN r

Nova i unaprijeđ



Neofen neo-forte sadrži ibuprofen. Za oralnu primjenu. Prije u uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječni

neo-forte

stena formulacija



upotrebe pažljivo pročitajte
ka ili ljekarnika.

 **BELUPO**

The BELUPO logo consists of a stylized lowercase 'b' inside a square frame, followed by the word 'BELUPO' in a bold, sans-serif font.

SADRŽAJ

POSLOVNA KRONIKA

- 6 NADZORNI ODBOR BELUPA d.d. PRIHVATIO GODIŠNJE REVIDIRANO IZVJEŠĆE BELUPA I NJEGOVIH OVISNIH DRUŠTAVA
- 6 DONACIJA ZA UČENIKE OŠ STJEPANA RADIĆA IZ BRESTOVCA OREHOVIČKOG
- 7 USPJEŠNO ZAVRŠIO KONTROLNI NADZOR PO NORMI ISO 9001:2015
- 7 USPJEH PIŠE POVIJEST - POLA STOLJEĆA BELUPA 
- 7 BELUPO PREDSTAVLJEN TALIJANSKIM PARTNERIMA
- 7 BELUPU CERTIFIKAT PLATINASTE POSLOVNE IZVRSNOSTI AAA

INTERVJU

- 9 NATKO BECK, dr. med., RADILOG U DJEČJOJ BOLNICI SREBRNJAK U ZAGREBU, KOMUNIKATOR GODINE ZA 2020.



BELUPO ZDRAVLJE

U SRPNJU STIŽU COVID- PUTOVNICE

11



BELUPO ZDRAVLJE

- 12 DERMATOMIKOZE – SIMPTOMI, PREVENCIJA I LIJEČENJE
- 13 ROJAZOLDERM 20 MG/G KREMA
- 14 ZAŠTO CIJEPLJENE OSOBE JOŠ UVJEK TREBAJU NOSITI MASKE

LIJEĆNIČKI KUTAK

- 15 KAKO TJELOVJEŽBU UČINITI ZABAVOM

BELUPO ZDRAVLJE

- 16 ŠTO AKO SLUČAJNO DOBIJETE DVA RAZLIČITA COVID-19 CJEPIVA?
- 17 LJEKARNICI I RIZIK OD BURNOUTA U DOBA PANDEMIJE

KRONIKA

CIJEPILO SE 340 BELUPOVACA, ČAK 120 IZ PROIZVODNJE

19

KRONIKA

- 19 SITUACIJA JE POVOLJNA, ODSUTNO MANJE OD 10 ZAPOSLENIKA

AKTUALNO

- 20 "DEPRESIJA – OD PREPOZNAVANJA DO LIJEČENJA"
- 22 ŽUPAN KOREN PRIMIO MEDICINSKE SESTRE KOPRIVNIČKE BOLNICE

BELlean

- 23 IVANA ANTOLAŠ I KAROLINA ŠMIC NAJBOLJE U FAZI MEASURE

PREDSTAVLJAMO

- 24 USPJEH JE REZULTAT ZALAGANJA I RADA SVIH NAŠIH ZAPOSLENIKA

BELUPO KLUB

- 25 ISKUSTVO I PREDANOST KOMPANIJI POMAŽE MI U RADU
- 26 DUBRAVKO BARIĆ: HVALA SVIMA NA POVJERENJU
- 27 PRODUKTIVNA OKOLINA I TIMSKI RAD OKRENUT REZULTATIMA

PSIHOLOGIJA

- 28 ŠTO JE USTVARI OSOBNI RAST

IMPRESSUM

GLASILICO
BELUPO

ISSN: 13312286 - Izdavač: BELUPO d.d. - Lijekovi i kozmetika - Ulica Danica 5 - 48000 Koprivnica

- www.belupo.hr - www.zdravobudi.hr - www.belupo.com - E-mail: public.relations@belupo.hr

- Glavna i odgovorna urednica: Snježana Foschio-Bartol - Uredništvo: Andreja Pavičić, Maja Dijanošić, Lidija Turkalj, Ivo Belan

- Lektura: Sanja Sabljar - Grafička priprema i dizajn: Gens94 d.o.o.

- Redakcija: I Savica 36, 10000 Zagreb - Telefon: 01 2481 201; Fax: 01 2371 411



Hrvoje Habek,
pobjednik nagradne igre
"Odgovori i poklon ponesi"



Hrvoje Habek, organizator u Proizvodnji pobjednik je nagradne igre "Odgovori i poklon ponesi". Uredništvo Glasila izvuklo je sretnog dobitnika koji je zadovoljio sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolega Habek točno je odgovorio i u zadanom roku poslalo odgovor na nagradno pitanje: Koliko se članova Transformacijskog tima, od sredine veljače, pridružilo voditelju projekta Transformacije, Bojanu Premužiću? Odgovor glasi: dvoje: mr. sc. Irena Repić-Blazešović, dipl. oec., pomoćnica direktora Nabave i Ivan Povrženić, mag. ing. bioproc., voditelj uvođenja novih proizvoda na tržište.

Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila, na str. 26, u tekstu s nazivom "Lean Six Sigma transformacija Belupa ide dalje". Čestitamo pobjedniku nagradnog natječaja, a ostalim natjecateljima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo puno uspjeha u sljedećim nagradnim igrama.

Odgovorite točno na nagradno pitanje i osvojite Podravkin poklon-paket. Točan odgovor pošaljite do 20. lipnja 2021. na adresu uredništva public.relations@belupo.hr ili na adresu Danica 5, 48000 Koprivnica, s naznakom Nagradna igra. U sljedećem broju Glasila Belupa bit će objavljeno ime dobitnika/dobitnice poklon-paketa.

ODGOVORI I POKLON PONESI

NAGRADNA IGRA

NAGRADNO PITANJE GLASI:

KOLIKO LJEKARNIČKIH JEDINICA BROJI LJEKARNA DELTIS PHARM?

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

dobro došli u još jedno digitalno izdanje Glasila Belupa koje možete prolistati na Intranetu i web-linku. Brojke nam govore da vam iskustvo čitanja Glasila u ovom obliku nije bitno drugačije od onog koje ste imali listajući stranice papira. Ne moramo ni govoriti koliko nam je to važno i koliko nam znači 😊

Proteklih 15 mjeseci život nije stao, štoviše svima nam je pokazao kako nam ciljevi, planovi i želje mogu pomoći da ostanemo motivirani i pozitivni. Jer, ciljevi su temelj našega uspjeha, bez obzira jesu li osobne ili profesionalne prirode. Omogućuju nam da ostanemo fokusirani na ono što želimo i povećavaju naše zadovoljstvo. Pokazalo se to i te kako uspješnim načinom motiviranja sebe, jer smo naučili živjeti i raditi na posve drugačijim osnovama, fizički udaljeni jedni od drugih, a mentalno i emocionalno nikada bliži. Jer tako i treba biti. Pokazali smo da nam je zaista stalo, da volimo to što radimo i gdje radimo. Ustrajali smo u mijenjanju sebe.

Jer, kako je lako biti negativan. Uz sve loše stvari koje se događaju, pravo je umijeće ostati pozitivan i motiviran za dobro. Istina je da su neki ljudi prirodni optimisti. Za one druge je zadržavanje vedrog duha disciplina i odluka. Jer negativa je zapravo pravi začarani krug. Što više mislite o tome, više produbljujete negativnost i tako u krug. Zato je najbitnije osvijestiti ono što nam u tom trenutku može pomoći da izđemo iz kruga negativnosti. A toga, na sreću, u našem okruženju ima napretka. I zato najbolje primjere promjene životne paradigme potražite na stranicama u nastavku.

Sada nam predstoji novo vrijeme u kojem ćemo djelomice vratiti stare navike, ali i pokušati zadržati nove. Predstoji nam vrijeme u kojem možemo ostati u ravnoteži. A to želimo, zar ne?

Najavljujemo sljedeći susret za mjesec dana, a dotad ostanite odgovorni i zdravi 😊

Vaša,

Snježana Foschio-Bartol,
glavna i odgovorna urednica

ODRŽANA DRUGA SJEDNICA NADZORNOG ODBORA BELUPA d.d. U NOVOM SAZIVU

Nadzorni odbor Belupa d.d. prihvatio godišnje revidirano izvješće Belupa i njegovih ovisnih društava

Predsjednica i članovi Nadzornog odbora Belupa d.d.- dr.sc. Martina Dalić, Marko Đerek, prof.dr.sc. Petar Miladin te Davor Doko održali su 29. travnja drugu sjednicu Nadzornog odbora Belupa d.d. u novom sazivu.

Tom su prigodom članovi Nadzornog odbora prihvatali godišnje revidirano izvješće Belupa i njegovih ovisnih društava te dali suglasnost na utvrđene godišnje finansijske izvještaje Belupa i ovisnih društava s izvješćima ovlaštenih revizora. Članovi Nadzornog odbora

donijeli su odluku i o upotrebi dobiti Belupa za 2020. godinu. Na sjednici je donesen i prijedlog Odluke o davanju razrješnice predsjedniku i članu Uprave Belupa te predsjedniku i članovima Nadzornog odbora za upravljanje i nadziranje kompanije u prošloj poslovnoj godini.

Na istoj su sjednici, među brojnim temama, predstavljeni i rezultati poslovanja kompanije u prvom kvartalu ove poslovne godine.

Izabrano vodstvo Nadzornog i Revizijskog odbora Belupa d.d.

Članovi Nadzornog odbora Belupa d.d. izabrali su 28. travnja 2021. dr.sc. Marinu Dalić za predsjednicu, a Davora Doku za zamjenika predsjednice Nadzornog odbora Belupa.

Na istoj su sjednici imenovani i predsjednik te članovi Revizijskog odbora.

ra Belupa. Tako će u sljedeće 4 godine Revizijski odbor voditi Davor Doko, dok će dr.sc. Martina Dalić i Marko Đerek biti članovi Odbora.

Donacija za učenike OŠ Stjepana Radića iz Brestovca Orehovičkog

Učenje kemije će, zahvaljujući Belupu, za učenike Osnovne škole "Stjepan Radić" iz Brestovca Orehovičkog, od sada biti zanimljivije i korisnije.

Donacijom laboratorijske opreme i kemikalija naša je kompanija sedmašima i osmašima ove osnovne škole u Krapinsko-Zagorskoj županiji, omogućila da u praksi primjeñe i provjere stečeno teorijsko znanje.

Građu atoma i kemijskih spojeva, valencije, kemijske elemente i organske spojeve bit će lakše usvojiti uz opremljeni praktikum i



značajeljne učenike, a veliko hvala Belupu uputio je i ravnatelj Škole, prof. Zdenko Kobeščak.



Uspješno završio kontrolni nadzor po normi ISO 9001:2015

Belupo uspješno održava sustav upravljanja kvalitetom ISO 9001:2015, takav je zaključak kontrolnog nadzora po normi ISO 9001:2015, koji je u Belupu održan 21. svibnja 2021.

"U Belupu je održan kontrolni nadzor po normi ISO 9001:2015 koji smo uspješno prošli bez i jednog odstupanja uz zapaža-

nje kako je Sustav upravljanja kvalitetom upravljan na visokoj razini dok je provjera sustava izvršena od strane ovlaštenih ISO auditora kompanije SGS Adriatica d.o.o. – rekao nam je Darko Ivančan, voditelj GMP sustava kvalitete u Sektoru Upravljanje kvalitetom.

Ovaj certifikat je Belupo dobio 26.06.2019.

i vrijedi do 25.06.2022. uz godišnji kontrolni nadzor. A što u farmaceutskom biznisu taj certifikat znači, upitali smo stručnjake iz Sektora Upravljanje kvalitetom. Kazali su nam, kako nema posebnog značaja za farmaceutski biznis, ali pokazuje kompanijsku posvećenost unaprijeđenju sustava upravljanja kvalitetom.

SLAVIMO POLA STOLJEĆA. MNOGO? DA, GODINE ODAJU ZRELOST, ALI NEMJERLJIVO VIŠE POSTIGNUĆA

Uspjeh piše povijest - pola stoljeća Belupa



Što smo stariji vjerujemo da se milijardu stvari treba poklopiti kako bi bili sretni. Sretni ljudi žive u okolnostima u kojima se trenutno nalaze i tome prilagođavaju svoj stav. Svaki dan ima iskru radosti i mali paketić sreće, samo ako se dovoljno zagledamo u njega. Mi u Belupu, već smo pola stoljeća zagledani u naš paketić sreće i ove, 2021., slavimo 50. rođendan.

Iza sebe imamo zlatne godine, mnoga priznanja i povjerenja koja su nas osnažila u vremenima kad nam je trebao oslonac, ali i dala poticaj s kojim gradimo budućnost.

Belupo je danas dio gotovo svakog hrvatskog doma te prisutan na 18 europskih

tržišta. zajedno s našim zaposlenicima, ali i prijateljima te partnerima, punih 50 godina slavimo zajednička postignuća, živimo iste vrijednosti, dijelimo iste neizvjesnosti, čuvamo zdravlje i život.

U video materijalima, u mjesecima pred nama, donosit ćemo infografike u kojima

ćemo se prisjetiti značajnih događaja i važnih činjenica iz naše polustoljetne tradicije. Prvi video nazvali smo "Naše ime – naša povijest", drugi i treći video nazvali smo "U 50 godina – 6 tvornica".... Svih njih, dvadesetak, dijelimo uz poruku - "Čuvajmo zdravlje zajedno". Sretan nam rođendan.

STRATEŠKI PROJEKT ZA PODRŠKU INICIJATIVA KLASTERA KONKURENTNOSTI

Belupo predstavljen talijanskim partnerima

Denisa Bambir, pomoćnica direktora sektora Međunarodnih tržišta 27. svibnja predstavila je poslovanje i portfelj Belupa zainteresiranim talijanskim partnerima.

Prezentacija je održana u sklopu inicijative "Strateški projekt za podršku inicijativa klastera konkurenčnosti" Ministarstva gospodarstva i Hrvatske gospodarske komore.

Organizatori događanja predstavljanje Belupa ocijenili su visokim ocjenama, a talijanski su partneri najavili mogućnost suradnje u zadnjem kvartalu 2021.

Belupo Certifikat platinaste poslovne izvrsnosti AAA

BISNODE AB CERTIFIKAT DODJELJUJE SE NAJBOLJIM EUROPSKIM KOMPANIJAMA KOJE OSTVARUJU NAJVŠI BONITETNI RAZRED AAA, NAJMANJE PET GODINA ZAREDOM

Međunarodna grupacija Bisnode AB, najveći europski pružatelj poslovnih i bonitetnih informacija sa sjedištem u Stockholmu, dodijelila je ovih dana Belupo Certifikat Platinaste bonitetne izvrsnosti. Riječ je o prestižnom certifikatu koji Bisnode AB dodjeljuje najboljim kompanijama koje postižu najviši razred AAA, najmanje pet godina zaredom.

"Zahvaljujući svim zaposlenicima, naša je kompanija još jednom, dokazala izvrsnost, kvalitetu poslovanja, konkurenčnost i vjerodstojnost u svim aspektima poslovanja svrstavši se u sam vrh bonitetne izvrsnosti te najboljih europskih tvrtki, izjavio je predsjednik Belupove Uprave Hrvoje Kolarić te doda da bonitetnom ocjenom AAA naša kompanija sadašnjim i budućim poslovnim

partnerima, kupcima i dobavljačima jasno pokazuje kako posjeduje dvije rijetke poslovne značajke – pouzdanost i vjerodostojnost". Certifikat je europski priznat i prepoznatljiv i u sljedećih godinu dana dokazuje uspješnost finansijskih rezultata, trajnost i stabilnost te pokazuje izvrsno poslovanje i kvalitetu kao i pouzdanost zahvaljujući dobroj platnoj disciplini.

NATKO BECK, dr. med., RADIOLOG U DJEČJOJ BOLNICI SREBRNJAK U ZAGREBU, KOMUNIKATOR GODINE

Samo se edukacioni vektor može prema

U SVAKODNEVNOM SAM RADU VIDIO PREVIŠE LJUDI
KULTURE POSTAO MI JE JOŠ OČITIJI U RADU S DJECAMA

Dr. Natko Beck, specijalist radiologije u Dječjoj bolnici Srebrnjak, proglašen je najboljim komunikatorom za 2020. godinu, a to prestižno priznanje stiglo je iz Hrvatske udruge za odnose s javnošću (HUOJ). Nagrada Komunikator godine dodjeljuje se 12. godinu zaredom i to osobama koje su se istaknule komunikacijskom izvrsnošću u javnom prostoru, iako im to nije struka. A struka koja se bavi odnosima s javnošću prepoznala je izvrsnost u projektu "Beck in Sight" kojim, u najkraćem, dr. Beck na društvenim mrežama medicinu približava ljudima. Ili, kako je objasnio predsjednik ovogodišnjeg žirija za komunikatora godine Igor Vukasović "uloga doktora Becka u našem komunikacijskom nebu je edukativna, informativna i preventivna, uz dozu opuštenosti i humora. Natko je svojom lakoćom

SVATKO SE MOŽE IDENTIFICIRATI S NEKIM OD PROBLEMA KOJIH SE DOTIČEM PA UVJEK AKTIVIRAM NEKU SKUPINU LJUDI KOJI SU U TOM PROBLEMU AKTIVNO ILI PASIVNO. MOGU REĆI DAME PRATE AKTIVNI LJUDI KOJI SU MI VELIKA PODRŠKA U OVOME ŠTO RADIM I DA JE TO ZAISTA DVOSMRJERAN KANAL

m životni že gurati zdravlju

u radu s djecom. Tako da je moja želja bila i ostala da komunikacijom o zdravlju i bolestima podignemo svjesnost i znanje na višu razinu.

B U svakom slučaju, danas ste poznati, kako se to modernim jezikom kaže, zdravstveni influencer i imate više od 17.000 pratitelja. Kakve su njihove najčešće reakcije na vaše objave na društvenim mrežama? Koja su najčešća pitanja? Na koju vrstu objava imate najviše reakcija?

Svatko se može identificirati s nekim od problema kojih se dotičem pa uvijek aktiviram neku skupinu ljudi koji su u tom problemu aktivno ili pasivno. Reakcije ne izostaju, neke stvari su više, neke manje interesantne, ali poanta je u tome da je nekome uvijek bitno. Možda mu pomogne, možda promisli, možda nešto učini... Danas prevladavaju pitanju o COVID-u, o mentalnim problemima, o problemima s djecom, ali

djela, filozofija i principi i danas čine temelj onoga kako definiramo javno zdravstvo i rezultate našeg djelovanja kao i kanale kojima djelujemo. On je inspiracija, njegovi postulati su vječni, prolaze test vremena i meni predstavljaju važan dio osobne filozofije i razmišljanja. Tako da smatram da i 100 godina kasnije možemo biti samo bolji liječnici, ako u rukama nosimo njegovu zastavu.

B Radite u Dječjoj bolnici Srebrnjak i kod djece ste uočili probleme s pretilošću, probleme sa zubima, masnim jetrima. Gdje kao društvo grijesimo? Ili je sve na odgovornosti roditelja? Što bismo trebali učiniti da zdravstvenih problema koji se mogu sprječiti bude manje i kod djece i kod odraslih?

Smatram da smo svi skupa ogledalo društva u kojem živimo. Pogreške koje nam se događaju odraz su konzumerizma, slabije edukacije, nižeg socioekonomskog standarda i još niza faktora, ali najvažnije je da

JUDI ČJE ZDRAVLJE PATI ZBOG KOJEKAKVIH ZABLUDA U VEZI NASTANKA BOLESTI, A TAJ MANJAK ZDRAVSTVENE OM. STOGA ŽELIM DA KOMUNIKACIJOM O ZDRAVLJU I BOLESTIMA PODIGNEMO SVJESNOST IZNANJE NA VIŠU RAZINU

kommuniciranja i otvorenošću zasluzio titulu doktora i u komunikacijskom smislu".

Savjete dr. Becka prati više od 17.000 ljudi! Stoga, nije neobično da ga se često opisuje sa samo dvije riječi – radiolog i influencer. I odmah je jasno o kojem se liječniku radi. Dr. Natko Beck rado se odazvao našoj molbi da o svom djelovanju govori za Glasilo Belupa.

B Sa svojim privatnim projektom na društvenim mrežama Beck in Sight ili Beckinsight krenuli ste prije dvije godine, prvo na Instagramu, a potom i na Facebooku. Otvorili ste i Tik Tok. Danas ste komunikator godine! Što vas je potaknulo da krenete u taj projekt i kako ste doživjeli priznanje komunikatora godine koje vam je za 2020. dodijelila Hrvatska udruga za odnose s javnošću? Priznanje je zaista leglo, kao veliko i preugodno iznenađenje, kao potvrda za rad na društvenim mrežama što mi je zaista velika stvar. Iako ponekad izgleda i zvuči kao zafrkancija, ipak se radi o nečemu što mi je važno, jer ima javno zdravstvenu funkciju, prosvjetiteljski karakter. I jasno je da je nagrada i poticaj za daljnji rad i za nove izazove. Želja da doprinesem u informiranju i edukaciji o javno zdravstvenim pitanjima, glavni je razlog zašto sam ušao u to. U svakodnevnom sam radu video previše ljudi čije zdravlje pati zbog kojekakvih zabluda u vezi nastanka bolesti, a taj manjak zdravstvene kulture postao mi je još očitiji

i nada u neko stručnije mišljenje od onog koje već imaju.

Mogu reći da me prate aktivni ljudi koji su mi velika podrška u ovome što radim i da je to zaista dvosmjeren kanal.

B Usapoređuju vas s Andrijom Štamparom novoga doba, a i sami iznimno cijenite ovoga našeg velikog liječnika. Kako biste povezali svoje djelovanje s radom dr. Štampara koji se rodio 1888., a vi 1980., dakle više od sto godina kasnije?

Andrija Štampar je bio čovjek ispred svoga vremena, čovjek koji je razmišljao na globalnoj i lokalnoj razini istovremeno, bio je liječnik širokog i praktičnog znanja. Njegova

postoji lijek za to. Zove se edukacija. Svi skupa moramo težiti da kao društvo bolje educiramo mlade kako bi oni živjeli pametnije, zdravije, kvalitetnije. Edukacijom se, čvrsto se nadam, taj životni vektor može gurati prema zdravlju. Naravno da svi nosimo svoj dio krivice, ali svi smo ljudi, grijesimo. Individualno isto možemo učiti kako bismo sutra bili malo pametniji i donosili bolje odluke. Malim koracima u bolje sutra.

B Promovirate zdravlje i imate u tome već puno iskustva. Dakle, koji je dobar, prihvativ, učinkovit način promoviranja zdravlja? Imamo puno dobrih načina da se promovira zdravlje. Daleko najvažnije je educirati

Svu našu snagu i pamet moramo ulagati u male i mlade

B Rekli ste da kad ste započeli s projektom na društvenim mrežama niste imali velika očekivanja, već samo želju da komunicirate s ljudima. Za one koji to još možda ne znaju: koje su vaše glavne poruke? Što kao, naravno, liječnik, želite poručiti ljudima?

Najvažnija poruka je da smo svi ljudi i da je normalno da imamo svoje greške, mane i zablude, da se zbog toga ne moramo izjedati, ali da na tome možemo raditi.

Druga je poruka da nismo sami, da smo

svi skupa u istom sosu te da smo zajedno i pametniji i jači.

Treća je poruka da imamo privid kontrole i da nekad trebamo uključiti svijest kako bismo donosili pametnije odluke što se tiče zdravlja poput zdravije prehrane, više kretanja i sličnog. Sve to nije lako, ali trebamo to početi raditi malim i ugodnim koracima. Ipak, najvažnijim držim da svu našu pamet i snagu posvećujemo malima i mladima kako bismo svi skupa imali ljestvu budućnosti. Dakle, moramo ulagati u mlade ljudе. Oni su naša budućnost.

ANDRIJA ŠTAMPAR JE INSPIRACIJA, NJEGOVI POSTULATI SU VJEĆNI, PROLAZE TEST VREMENA I MENI PREDSTAVLJAJU VAŽAN DIO OSOBNE FILOZOFIJE I RAZMIŠLJANJA. TAKO DA SMATRAM DA I 100 GODINA KASNIJE MOŽEMO BITI SAMO BOLJI LIJEĆNICI, AKO U RUKAMA NOSIMO NJEGOVU ZASTAVU

mlade ljudi. To se radi u školama što mene navodi na to da treba uložiti puno više truda i sredstava u školstvo kako buduće generacije ne bi obolijevale sve mlađe i mlađe od šećerne bolesti tipa 2, na primjer. Smatram da su to najbolje investicije.

B Borite se i protiv raznih teorija zavjere povezanih s pandemijom COVID-19. Primjećujte li da ima rezultata?

Moram priznati da sam u nekom trenutku odustao. Kad mi netko pošalje pitanje, naravno odgovorim, ali ponekad nema smisla ulaziti u neka dublja objašnjenja u široj javnosti. Ono što smatram nužnim jest širiti povjerenje u znanost i struku pa se više bavim s tim segmentom priče. Nemam neku mjeru da bih odredio rezultat, ali dragi mi je ako u individualnim razgovorima nekog pomaknem s mrtve točke. To mi je superrezultat.

B Osim s djecom, radite i s odraslima, pa ste poznati i po tome da svako ljeto za vrijeme godišnjeg odmora u Bolu na Braču na plaži obavljate besplatne ultrazvučne preglede. Zašto ste u to krenuli, što želite time postići i kako izgleda jedan takav radni dan?

Na plaži je zdravstveni performance, nisu pregledi, mislim jesu, ali i nisu. To izgleda tako da dođemo na plažu u naš najdraži beach bar, a u mojoj je torbi mali UZV aparat. Pa curama u kafiću pogledam štitnjaču, pa mi dijete otrci na plažu i pita tko još to želi i dođu dvije gospođe pa onda i njima pregledam štitnjače... I sví se dobro zabavimo, a ljudi još saznavaju kakve su im štitnjače. I nastavimo s kupanjem.

B Radiolozi u Hrvatskoj, kao i u mnogim zemljama Europske unije, deficitarna su specijalnost u zdravstvenim sustavima. Razmisljate li o odlasku u inozemstvo?

Ni da, ni ne. Želim ostati ovdje do kraja života i nadam se da nikad neću osjetiti točku pucanja kao što se to dogodilo mnogima. Volim život ovdje, nadam se da i mi može-



mo nešto stvoriti. Tako da opciju odlaska u inozemstvo ne odbacujem, ali isto tako i ne prijelekujem.

B Da ste vlast, što biste promijenili u našem zdravstvenom sustavu kako bi pacijenti i liječnici bili zadovoljniji?

Mijenjao bih čitav sustav. Od prvog dana Fakulteta do danas ne sviđa mi se način na koji funkcioniра naš zdravstveni sustav. Tako da, što se mene tiče, samo radikalni potezi dolaze u obzir. Danas imamo sreću da moderna tehnologija pruža mogućnosti koje tek počinjemo naslućivati. Potrebno je uliti više medicine i moderne tehnologije u naš zdravstveni sustav, a lišiti ga birokracije i mediokriteta. To nije lako, ali imam pravo na utopiju.

Zdravstveni sustav nije profitabilna kompanija koju se loše vodi. Zdravstveni sustav ne može biti profitabilan jer je u samoj svojoj srži nešto što država osigurava svojim građanima. Ne mogu pravila ekonomije jednako vrijediti za zdravstveni i energetski sustav. Gubici u zdravstvu nisu gubici novca nego spašeni životi, aplicirane kemoterapije i održene operacije ili helikopter koji spašava nekog s otoka itd. Također, sustav nam je radikalno centraliziran, što je dijelom korisno, ali i vrlo loše. Na primjer, sistematski preventivni pregledi u ustanovama tercijarne zdravstvene skrbi za mene su s one strane ludila. Ne razumjem kako to može postojati. S druge strane imamo socioekonomski ili lokacijski zakinute građane za koje se moramo bolje pobrinuti. Jer, sve to na kraju čini jednu drugu mašinu isplativijom koja je još važnija, a to je porezna mašina.

Dakle, držim da zdravstveni sustav treba radikalno redizajnirati, ovo što se događa za mene je samo prelijevanje iz šupljeg u prazno. No u odnosu na to kakav sustav imamo na papiru, mislim da u zbilji još sjajno radimo.

SVIBANJ SMO ZAVRŠILI S MANJIM B
PACIJENATA, PUNO JE VIŠE LJUDI CI

U srpnju

COVID-PUTOVNICE ZVAT ĆE SE SLUŽBE
A SADRŽAVAT ĆE PODATKE O TOME JE L
PREBOLJELA KORONAVIRUS

Trebala se zvati digitalna zelena potvrda, pa je nakon žestokih pregovora i ime promjenila. Službeno je sada digitalna potvrda EU o COVID-u, ali svi je zovu COVID-putovnica. Nije riječ o putnoj ispravi pa je naziv putovnica mrzak onima koji odluke donose. Iako se govorilo o tome da će službeno zaživjeti u lipnju, sudeći prema novim najavama – datum kada ćemo imati digitalnu potvrdu EU-a o COVID-u je 1. srpnja 2021. I nije sve išlo tako glatko. Juan Fernando López Aguilar izvjestitelj Europskog parlamenta nakon četvrte runde pregovora je poručio: "Bila je to žešća rasprava, čak svađa između Parlamenta i Vijeća Europske unije. Vijeće je do posljednje minute odbijalo smanjiti troškove testiranja." I to je bila jedna od točaka prijepora. S obzirom na to da potvrdu mogu dobiti oni koji su koronu preboljeli, koji su cijepljeni s dvije doze, ali i oni koji su testirani – pravo je pitanje koliko će testovi koštati kako ne bi bilo diskriminacije prema onim koji nisu cijepljeni ili nisu koronu preboljeli. Dogovoren je da će Komisija osigurati 100 milijuna eura za testove. PCR testovi su nekoliko puta skuplji od brzih antigenskih testova, pa je moguće da jedni budu subvencionirani, a drugi besplatni za građane. Povjerenik Europske komisije za pravosuđe Didier Reynders poručio je da će "svaka od potvrda biti besplatna i da će je građani Europske unije moći dobiti u digitalnom obliku, na mobitelu ili na papiru. Riječ je o QR kodu putem kojega se mogu učitati podaci o imenu i prezimenu osobe, kojim cijepivom i kad je cijepljena. Kako ne bi bilo mogućnosti krivotvoreњa podataka, u Hrvatskoj se zna tko će QR kodove izdavati. Davor Božinović, načelnik Stožera civilne zaštite RH pojasnio je da će se "potvrde izdavati u PDF-u, građani će moći zahtjevit predati putem sustava e-građani, a potvrde će im se dostavljati u korisničke pretince. Potvrde u fizičkom obliku izdavat će se u

ROJEM ZARAŽENIH NEGO U TRAVNU, U BOLNICAMA JE MANJE
CIJEPLJENO – SAMO DA TAJ INTERES NAGLO NE PRESTANE

stizu covid-putovnice

NO DIGITALNA POTVRDA EU O COVID-U,
I OSOBA CIJEPLJENA, TESTIRANA ILI PAK

150 ispostava Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Verifikacija će se provoditi putem očitavanja QR kodova, a na granične prijelaze već je raspoređeno 250 čitača potvrda. Nadogradit će se i stranica entercroatia.mup te bi se putem nje omogućile najave dolaska stranih državljanima. To bi pridonijelo skraćivanju vremena za prolazak graničnih procedura”, objašnjava Božinović. Inače, QR kodove će izdavati Agencija za komercijalnu djelatnost (AKD). Koliko je važna ova odluka poručuje i predsjednik Vlade. “Svima je u interesu da se postupno vrati normalizacija slobode kretanja u druge države članice EU-a. Nama je to kao zemljji destinaciji u pogledu turizma osobito važno i zato smo se snažno zalagali za ovakav okvirni dokument koji će omogućiti slobodu kretanja” zaključio je Andrej Plenković koji je zadnji tjedan svibnja otplavio u Bruxelles na ključni summit EU. Raspravljat će se, između ostalog i o koronavirusu. Europska unija se uoči ljetne sezone priprema na veliko popuštanje mjera koje su na snazi s prekidima od prošlog proljeća. Da podvučemo crtlu, covid-putovnice zvat će se sužbeno digitalna potvrda EU o COVID-u, moći će se koristiti isprintana ili na mobitelu. Sadržavat će podatke o tome je li osoba cijepljena, testirana ili pak preboljela koronavirus. Sve države članice moći će u slučaju pogoršanja epidemiološke situacije same donositi restriktivnije mјere. Ministar zdravstva Vili Beroš rekao je da će građani od 1. lipnja u sustavu e-građani moći vidjeti kada su i s koliko doza cijepljeni što je jedan od preuvjeta za izradu ovakvih potvrda.

Izrael odustao od COVID-putovnica

I dok u Europi teku pripreme da sve bude spremno za početak srpnja, zemlja o kojoj smo dugo govorili kao pioniru u broju cijepljenih građana, prva je i predstavila svoju zelenu putovnicu da bi na kraju najavili da

od nje u lipnju odustaju. Ukinut će se lokalna ograničenja zbog epidemije jer je većina stanovništva cijepljena Pfizerom, a oko 92 % osoba starijih od 50 je cijepljeno ili se oporavilo. Iza Izraela su i tri lockdowna, zbog povoljne epidemiološke situacije maske se ne nose na otvorenom, ali i ta tema je na stolu s proširenjem spomenute odluke. Odlučit će se kada više neće biti potrebne u zatvorenim prostorima, a o sličnim odlukama raspravljaju i drugi. Blizu odluke o padanju maski je svakako Velika Britanija gdje

je cijepljeno u potpunosti, odnosno s dvije doze više od 30 % stanovništva. Planira se ukidanje obavezognog nošenja maski 21. lipnja. I dalje bi se maske nosile u javnom prijevozu. Ako dođe do porasta broja oboljelih zbog širenja indijskog soja, jasno je da će se odluke prilagođavati novonastaloj situaciji. Kada govorimo o maskama, gotovo da se ne sjećamo kada smo ih točno počeli nositi. U Bijeloj kući održan je brifing na kojem je Rochelle Walensky, direktorka Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) poručila





"Tko je u potpunosti cijepljen, može sudjelovati u događajima na otvorenom i zatvorenom bez nošenja maske i fizičkog razmaka. Ako ste u potpunosti cijepljeni, možete početi raditi one stvari koje ste prestali raditi zbog pandemije." Inače, u Americi je gotovo 40 % ljudi cijepljeno s dvije doze. Pitanje koje se samo nakon ovoga nameće je kada će u Hrvatskoj biti vrijeme za skidanje maski. Mišljenja stručnjaka se razlikuju. "SAD je krenuo u skidanje maski, odnosno preporuke da se maske više ne moraju nositi, kod onih koji su cijepljeni. Ali oni imaju cijepljenih s dvije doze 30 - 40 %, mi imamo 10 %. Znači trebamo se strpiti još neko vrijeme dok se ne cijepi dovoljan broj ljudi. Ja se nadam da će to biti ljeto." – poručio je Branko Kolarić, epidemiolog i član Znanstvenog savjeta za suzbijanje epidemije. Ako se pita primjerice epidemiologa Krunoslava Capaka – odgovor je da trenutačno još uvijek ne znamo kada ćemo skinuti maske.

Malta imunitet krda, Hrvatska donira cjepivo

I dok je Hrvatska postavila cilj do početka srpnja cijepiti 55 % populacije, Malta je već uspjela. Cijepili su 70 % svoje odrasle populacije s barem jednom dozom cjepiva i stekli imunitet krda. U Hrvatskoj je za sad cijepljeno s dvije doze nešto više od 10 % stanovništva. Vlada RH odlučila je zemljama u okruženju donirati 50 000 doza cjepiva. Crnoj Gori je tako krajem mjeseca donirano 10 000 doza AstraZenec. Prilikom potpisivanja ugovora s ministricom zdravstva Crne Gore Jelenom Borovinić Bojović, njezin hrvatski kolega je istaknuo: "Podsjetili smo na odluku Vlade RH o upućivanju humanitarne pomoći donacijom cjepiva protiv virusa. Na taj način pokazali smo brigu za zemlje u okruženju. I nadam se, barem

malо doprinijeli borbi protiv ove ugroze koja može i mora biti utemeljena na zajedničkim nastojanjima" – istaknuo je ministar zdravstva Vili Beroš. Kada govorimo o cjepivu, u Hrvatskoj je do sad cijepljeno oko 1300 onih od 16 do 18 godina, a uskoro bi se mogli Pfizerom cijepiti i osnovnoškolci kao u Americi. Ravnatelj Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo Krunoslav Capak i to je najvio. "Pfizer je registrirao cjepivo od 16 godina nadalje, a ostala cjepiva su od 18 godina. Mi preporučujemo da se cijepi djeca od 16 do 18 godina, a očekujemo da će se uskoro cijepiti i djeca od 12 godina. Napredak je brz i mislimo da će to biti riješeno u idućim mjesecima dana. Djeca od 16 do 18 još nisu došla na red, ali mi ćemo svakako kad riješimo prioritetne skupine voditi brigu o tome da cijepimo i maturante i školarce od 16 do 18 godina".

Otvaranje Europe, popuštanje mjera u Hrvatskoj

Lipanj je pred vratima. Baš kao i turistička sezona. Odlične vijesti za Hrvatsku su što nas je Njemčka skinula s liste za dvotjednu karantenu. Drugim riječima svi koji iz Hrvatske odlaze u Njemačku ne moraju u samoizolaciju, dok primjerice oni koji stižu iz Velike Britanije i dalje moraju u izolaciju. Čak četiri dana prije kraja svibnja popuštenje su mјere na nacionalnoj razini. Pilot-projekti koji su provedeni u Europi, a potom i u Hrvatskoj gdje su bez ograničenja pustili ljudi na simulaciju domjenka i svadbe, bili su zeleno svjetlo za popuštanje mјera. Projekti su mogli pristupiti samo oni koji su cijepljeni s obje doze, preboljeli su koronu ili imaju negativan test na koronavirus, pa su opet nakon tjedan dana testirani. Dobre vijesti su da su baš svi bili negativni, pa su primjerice već zadnji vikend u svibnju po istom principu organizirane svadbe. Ukipaju se i još neka ograničenja, pa tako sada može biti 100 osoba na jednom mjestu, a ne 25. Ukipa se zabrana privatnih okupljanja i svečanosti, produžuje se radno vrijeme restorana i kafića do 23:00, s tim da restorani mogu hranu i piće posluživati u unutarnjem prostoru. Kada se postavilo pitanje što je razlika između kafića i restorana, pojašnjeno je na sjednici Stožera civilne zaštite RH da mogu raditi oni ugostiteljski objekti koji imaju minimalne tehničke uvjete za služenje toplih i hladnih jela, jer moraju zadovoljiti strože sanitарne uvjete i prolaze posebne sustavne kontrole. Mjesec smo završili s manjim brojem zaraženih nego u travnju, u bolnicama je manje pacijenata, puno je više ljudi cijepljeno – samo da taj interes naglo ne prestane.

Dermatomikoz

Piše: Tatjana Vučelić, mag. pharm.

Dermatomikoze su oboljenja kože izazvana infekcijom gljivicama. Osim normalne gljivične flore, koja u posebnim okolnostima može uzrokovati infekciju, osobito važna skupina gljivica su dermatofiti. Dermatofiti su okolišne plijesni koje borave u tlu, na koži i krvnu raznih životinja te se na taj način prenose i na ljudi. Već njihovo ime pokazuje na sklonost uzrokovaju infekcija kože i kožnih adneksa (dlake i nokti).

Patogenost gljivica ovisna je u prvom redu o imunosnom statusu oboljelog, njegovu odgovoru na prisutnost gljivica na koži i/ili sluznici te o lokalizaciji. Problematika gljivičnih oboljenja zadnjih je desetljeća postala vrlo aktualna zbog široke primjene antibiotika te imunosupresiva, citostatika kao i brojnih drugih razloga koji mogu smanjiti prirodnu otpornost organizma.

Uz podjelu gljivičnih bolesti kože i kose prema vrsti uzročnika (mikrosporoza, trichofitoza, epidermofitoza), možemo ih dijeliti i prema anatomskoj lokalizaciji na bolesti, vlasišta, lica, brade, trupa, prepona, šaka, stopala i noktiju.

Gljivice osobito dobro uspijevaju u topлом i vlažnom okolišu pa su najčešća mjesta infekcije koža i nokti stopala, koža između prstiju, na pregibima kao što su prepone, područje ispod dojki, pazusi, vrat i vlasište. Dermatomikoze se očituju crvenilom, stvaranjem bijelih nasлага (osobito kandida) ili pak pojačanim ljuškanjem kože, stvaranjem sitnih prištića ili mjeđurića. Često se kožne promjene koncentrično šire na okolnu kožu poput manjih i većih "pečata". Zahvaćeni nokti postaju deblij, ljuškavi, odižu se od podloge, deformiraju se ili listaju uzdužno, lome se i nestaju, ponekad mijenjaju boju. Kožna oboljenja izazvana gljivama vrlo često prati umjeren do pojačan svrbež, koji bolesnik pokušava ublažiti češanjem. Potreba pojedinca da ublaži simptome mehaničkim trljanjem (češanjem, grebanjem) dodatno oštećuje kožu, zbog čega se razvija dodatna infekcija.

Učestalost gljivičnih infekcija

Gljivične infekcije kože vrlo su česte tijekom cijele godine, no ljeti dolaskom visokih temperatura i jakog znojenja učestalije su. Osobito su česte, naročito ljeti, gljivične infekcije stopala. Tegobe koje se javljaju su: svrbež stopala, crvenilo između prstiju na

oze – simptomi, prevencija i liječenje

DERMATOMIKOZE SE OČITUJU CRVENILOM, STVARANJEM BIJELIH NASLAGA (OSOBITO KANDIDIJAZA) ILI PAK POJAČANIM LJUSKANJEM KOŽE, STVARANJEM SITNIH PRIŠTIĆA ILI MJEHURIĆA

nogama i neugodan miris, čest osjećaj žarenja, suhoća i pucanje kože između prstiju, a mogu se razviti vezikule i mjehuri. Ta infekcija nastaje zbog pojačanog znojenja stopala, nedovoljne higijene, oblačenja vlažnih čarapa ili cipela, nošenja sintetičkih čarapa i cipela od umjetnih materijala, nošenja stalno zatvorene obuće, dodirom kože stopala zaražene osobe, korištenjem ručnika i obuće osobe koja ima atletsko stopalo, kao i korištenjem zajedničkih kupaona.

Glijivične infekcije mogu se prenijeti s osobe na osobu izravnim kontaktom te zajedničkim korištenjem predmeta za osobnu njegu i higijenu (četke, češljevi, kopče za kosu, škarice i strugalice (rašpica) i ostali pribor za manikuru i pedikuru). Stoga treba biti oprezan, ako se posumnja na glijivičnu infekciju da se s ukućanima ne dijele navedeni predmeti. Prijenos infekcije s čovjeka na čovjeka osobito utječe boravak u većem kolekti-

vu, poput dječjih vrtića i škola, studenskih domova. Širenju nekih gljivičnih infekcija pogoduje i uporaba bazena i zajedničkih higijenskih prostorija. Bolest se može prenositi i sa životinja na ljudе i obrnuto.



Prevencija

Od općih mjera prevencije važno je djelovati na predisponirajući čimbenike kao što su prekomjerno znojenje, pojačana vlažnost kože, trljanje kože o kožu (područja ispod pazuha, prepone, područja ispod dojki) kao i održavanje općih higijenskih mjera. Osim toga, zbog zarazne prirode tih bolesti važno je nakon svakog duljeg kontakta bilo s ljudima bilo sa životinjama temeljito oprati ruke. Također, važno je redovito mijenjanje čarapa i donjeg rublja, izbjegavanje sintetičke i uske odjeće i obuće za vrijeme vrućih ljetnih mjeseci. Potrebno je izbjegavati bazene i saune sumnjive higijenske razine te uvijek hodati u odgovarajućim papučama, kožu prati pH neutralnim sredstvima, čarape i rublje prati na visokim temperaturama – višim od 60 stupnjeva C.

Liječenje

Liječenje dermatomikoza ovisi o kliničkoj slici i lokalizaciji promjena. Lijekove treba primjenjivati točno prema uputama, liječenje treba provoditi redovito i uporno da bi se izbjegli recidivi oboljenja.

promo

RojazolDerm 20 mg/g krema

RojazolDerm 20 mg/g krema je bezreceptni lijek koji pripada farmakoterapijskoj skupini: *antimikotici za lokalnu primjenu, derivati imidazola i triazola, (ATC oznaka: D01AC02)*

Sastav:

Jedan gram kreme sadrži 20 mg mikonazolnitrata. Pomoćne tvari s poznatim učinkom: 1 gram kreme sadrži 40 mg cetylnoi i stearilnog alkohola i 2 mg benzoatne kiseline.

Što je RojazolDerm krema i za što se koristi?

RojazolDerm krema sadrži djelatnu tvar mikonazolnitrat koja ima protugljivično djelovanje. Namijenjena je liječenju infekcija kože uzrokovanih glijivicama. Infekcije mogu zahvatiti sljedeća područja: šake i stopala (uključujući "atletsko stopalo"), trup i prepone (uključujući površinu kože oko spolnih organa), uške i tjeme.

Koristi se kod odraslih i djece.

U liječenju promjena na koži krema se nanosi dva puta dnevno na oboljela mesta. Liječenje treba trajati 2 do 6 tjedana ovisno o lokalizaciji i težini ležaja, a mora se nastaviti još najmanje tjeđan dana nakon nestanka svih znakova i simptoma bolesti. Kremu je potrebno nanijeti u tankom sloju i lagano utrljati prstom dok se ne upije. Primjenjuje se samo na koži.

Farmakodinamička svojstva:

Mikonazolnitrat je imidazolski antimikotik koji djeluje interferiranjem s propusnošću stanične membrane glijvice. Posjeduje široki spektar antimikotičkog djelovanja (dermatofiti, kvasnice) te pokazuje antimikrobni učinak na neke Gram pozitivne bakterije (stafilocoke i streptokoke).

RojazolDerm 20 mg/g krema na tržištu dolazi u pakiranju od 20 g kreme u tubi, a lijek se izdaje u ljekarni, bez recepta.

Prije uporabe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svojeg liječnika ili ljekarnika.



"TIHI" ŠIRITELJI VIRUSA

Zašto cijepljene osobe još uvijek trebaju nositi maske

Piše: dr. Ivo Belan

Današnja cjepliva protiv bolesti COVID-19 pokazuju se izvanredno dobra u prevenciji oboljenja, posebno onih težih oblika bolesti. Međutim, još uvijek nije u potpunosti jasno koliko će biti uspješna u suzbijanju širenja koronavirusa.

U dosadašnjim istraživanjima procjenjivalo se koliko će cijepljenih osoba oboljeti od bolesti COVID-19. Budući da cijepljenje ne pruža stopostotnu zaštitu, uvijek ostaje mogućnost da neke cijepljene osobe budu ipak inficirane, bez da razviju simptome, i one bi mogle prenijeti virus, posebno ako dođu u bliski kontakt s drugima ili prestanu nositi masku. Ako cijepljene osobe postanu "tihu" širitelji virusa, virus će kružiti u zajednici, stavljajući necijepljene ljudi u rizik.

Imunolozi tvrde da mnogi cijepljeni ljudi misle da neće više morati nositi maske. Za njih je iznimno važno znati da i dalje trebaju nositi maske, jer i nadalje mogu biti zarazni.

U većini slučajeva respiratornih infekcija, uključujući i ovu s koronavirusom, nos je glavno ulazno mjesto u organizam. U nosu se virus vrlo brzo umnožava. Koronavirus cjeplivo inicira se duboko u mišić i ono stimulira imunološki, obrambeni sustav da počne proizvoditi antitijela što je dovoljna zaštita da osoba ne oboli. Neka od tih antitijela cirkulirat će krvlju i doći do sluznice u



**BUDUĆI DA CIJEPLJENJE NE PRUŽA STOPOSTOTNU ZAŠTITU,
POSTOJI MOGUĆNOST DA NEKE CIJEPLJENE OSOBE BUDU IPAK
INFICIRANE I ONE BI MOGLE PRENIJETI VIRUS U BLISKOM KONTAKTU
ILI AKO SU BEZ MASKE**

nosu i tu će biti "stražar", ali nije sasvim jasno koliko antitijela može biti mobilizirano i koliko brzo. Ako je odgovor "ne mnogo", tada se virusi mogu snažno aktivirati u nosu – i biti kihanjem, šmrcaanjem ili disanjem izbačeni iz nosa i inficirati druge. Radi se o utrci: hoće li se virus umnožavati brže ili će imunološki sustav biti brži?

Koronavirus cjepliva pokazala su svoju snagu u zaštiti težeg oblika oboljenja, ali to nije jamstvo njihove efikasnosti u nosu. Pluća – lokacija ozbiljnih simptoma – mnogo su više dostupna cirkulirajućim antitijelima, nego nos ili ždrijelo te ih se može lakše zaštititi. Stručnjaci su optimistični da će cjepliva dovoljno prigušiti virus čak i u nosu i ždrijelu i tako sprječiti imunizirane osobe da šire virus i na druge. Samo kod nekih ljudi koji imaju puno virusa u svom nosu i ždrijelu može se очekivati da prenesu virus.

Kod onih koji su cijepljeni, a ipak su se inficirali bez simptoma, dokaz je očit da cjeplivo može obuzdavati razinu virusa.

Međutim, neke studije su pokazale da čak i osobe bez simptoma mogu imati velike količine koronavirusa u svom nosu, dovoljne da inficiraju druge. Takve osobe, ustvari mogu biti čak i opasniji širitelji, jer mogu imati lažan osjećaj sigurnosti. Bilo kako bilo, sva ta opažanja još čekaju znanstvenu verifikaciju, a te informacije tek dolaze.

Zaključimo – cjepliva u velikom postotku slučajeva sprječavaju da osoba oboli, međutim, ipak ostaju neke osobe koje će oboljeti i uz primljene dvije doze cjepliva. Prema američkom Centru za kontrolu bolesti (CDC), većina tih oboljelih nije bila hospitalizirana, a negdje oko 30 posto njih bilo je bez vidljivih simptoma. Bez obzira što je kod njih bila niska razina virusa u tjelesnim sustavima, bili su u mogućnosti prenijeti virus na druge, čak ako su ti drugi i bili cijepljeni.

Bilo kako bilo, stručnjaci naglašavaju da vaš status procijepljenosti ne eliminira potrebu nošenja maske i pridržavanja drugih mjera sigurnosti.



DR. IVO BELAN

Kako tjelovježbu učiniti zabavom

ZDRAVSTVENI STRUČNUJACI SMATRAJU DA JE TJELOVJEŽBA ISTO TOLIKO I PSIHOLOŠKO PITANJE, KAO I FIZIČKO. AKO VAM JE TJELOVJEŽBA ZABAVA, NAĆI ĆETE VREMENA ZA NJU

Usprkos mnogim znanstvenim otkrićima o važnosti tjelovježbe i većeg javnog interesa za postizanje dobre tjelesne sposobnosti, više nego ikad prije, još uvijek golema većina ljudi ne provodi redovno neku od sportsko-rekreativnih aktivnosti. U čemu je problem? U motivaciji. Vi se možete upoznati kako ljudski organizam funkcionira i donijeti odluku o svojoj fizičkoj aktivnosti, ali to nije dovoljno za njezinu realizaciju. Zdravstveni eksperti smatraju da je tjelovježba isto toliko i psihološko pitanje, kao i fizičko.

Prema tome, kako postići da stvarno i upotrebljavate one vaše tenisice za trčanje ili hodanje, za koje ste mislili da će promijeniti vaš život? Ovdje je nekoliko najnovijih razmišljanja kako svladati fenomen neuspjeha.

Ispitajte svoje motive

Zašto želite tjelesno vježbat? Zbog gubitka težine? Zbog jačanja srca? Da biste se osjećali bolje? Ti razlozi nisu najbolji motivatori, jer se oni usredotočuju na rezultate, a ne na proces.

Primjerice, ako je vaš glavni cilj izgubiti na tjelesnoj težini, možda pripremate sebe na razočaranje. Većina ljudi ne gubi težinu tako brzo kako očekuju – sasvim sigurno ne odmah. Što se tiče dugoročnih zdravstvenih koristi, njihova sama nevidljivost može izigrati vaše zadovoljstvo. Kako ih možete mjeriti ako ne obavljate ergometrijski test svaki drugi tjedan?

Ako tjelesno vježbate da biste se "osjećali kao milijuni drugih", nemojte se jako uzбудiti. Možda nećete dosegnuti taj cilj sve dok ne budete redovno trenirali nekoliko mjeseci. Onaj tko nerедово vježba često pati od ukočenosti i bolova, koji prirodno potkopavaju i slabe motivaciju. Pojavljuje se paradoks: možete se osjećati lošije prije nego se osjećate bolje.

Bit ćete više motivirani ako razmišljate o boljem tijelu ili dobrom osjećaju samo kao o nuspojavama. To znači da vježbu treba promatrati na potpuno nov način.

Izaberite tjelovježbu koju volite

Sljedeći put kad prolazite pokraj dječjeg igrališta, zaustavite se i poslušajte. Čujete li smijeh? Oni se igraju loptom! Vjerojatno ne tražite razinu zabave kakvu djeca nalaze u svojim igrama, ali potražite tjelovježbu koja vas zadovoljava. Odgovorite na pitanje: koju vrstu fizičke aktivnosti najviše volite? Ples? Klizanje na ledu? Košarku? Mali nogomet? Zašto to volim? Zašto se s tim ne bavim? Što mogu u vezi s time učiniti? Koje druge aktivnosti mogu biti isto tako zadovoljavajuće? Nemojte biti iznenađeni ako se uhvatite kako razmišljate o nečem potpuno novom. Bez obzira koliko različita ta aktivnost može izgledati, povedite se za svojim osjećajem.

Nagradite sebe

Kao biste održali kontinuitet sve dok izabranu sportsko-rekreativnu aktivnost potpuno ne prihvatile, sve dok vam ona ne postane sasvim normalna i prirođana, uspostavite sistem nagradivanja. Na primjer, prvi put u životu pretrčali ste stazu od pet kilometara.



Bravo, nagradite sebe s jednim ručkom i čašom dobrog vina u restoranu. Pozitivno pojačanje odavno je glavni oslonac u promjeni ponašanja. Nagrade stvaraju lijepu, pozitivnu asocijaciju na tjelovježbu.

Ako još uvijek imate poteškoća u redovnom provođenju programa tjelovježbe, smanjite svoja očekivanja. Deset minuta tri puta tjedno nije puno tjelesnog vježbanja, ali to je još uvijek bolje nego ništa.

Ako vam vaš trener kaže da vježbate tri puta tjedno i vi to provodite, vi ćete se tada osjećati više motivirani nego kada vam se odredi pet treninga, a vi obavite samo četiri?

Međutim, što ako ne možete postati motivirani čak i kad reducirate ciljeve? Vratite se na početak i počnite s vježbama napredujući korak po korak. Ako niste raspoloženi na trening, barem stavite na sebe odjeću za trening. Šanse su da će se želja za tjelovježbom pojaviti. Ako nije, pokušajte sa sljedećim mjerama:

■ planirajte svoju sportsko-rekreativnu aktivnost za ranije u danu, ako vaša odluka o treningu ima sklonost da se ugasi kako dan prolazi. Ili planirajte kasnije u danu, ako niste jutarnja osoba. Večer pripremite na vidjelo svoju opremu za jogging, tako da vam ne može promaknuti sljedećeg jutra. Izvidite mogućnosti da se učlanite u neki sportsko-rekreativni klub ili društvo. Ako imate mogućnosti, odvojite jedan prostor u kući ili stanu koji će biti predviđen samo za takve aktivnosti. I, konično, pokušajte pridobiti svoju obitelj ili prijatelje na svoju stranu.

Nedostatak vremena najčešći je izgovor za izostavljanje tjelovježbe. Međutim, jedan stručnjak kaže: "Ljudi koji se bave tjelovježbom imaju oko 25 sati slobodnog vremena tjedno – isto toliko kao i oni koji se sportski ne rekreiraju. To je pitanje prioriteta, a ne vremena".

Ako vam je tjelovježba zabava, naći ćete vremena za nju.

Što ako slučajno dobijete dva različita COV

Svakim danom sve je više ljudi cijepljeno protiv bolesti COVID-19. Premda je bolje i jedna doza nego nijedna, ipak je dobro držati na umu da je potrebna i druga doza cijepiva, kako bi se moglo smatrati da je osoba potpuno cijepljena i u visokom postotku zaštićena od koronavirusa. Ipak, ni tada nije 100 posto zaštićena od infekcije, ali je sigurno zaštićena od teškog oblika boljenja.

Nedavno je bilo izvještaja o ljudima koji su drugu dozu dobili od nekog drugog proizvođača cijepiva, a ne od onog čiju su prvu dozu primili.

Jednostavno, jedna je žena primila prvu dozu od Moderne, a druga je doza, sasvim slučajno, bila od Pfizera – BioNTech. Razumljivo, žena je bila u panici, uplašila se, jer nije znala hoće li to imati neke posljedice tim više što je bila trudnica.

Dakle, što je potrebno znati ako čovjek slučajno primi cijepiva različitih proizvođača? U spomenutom slučaju, ta dva cijepiva vrlo su slična. Razlikuju se samo u nekim neaktivnim sastavnim supstancama, a načini na koji djeluju su gotovo identični.

Američki Centar za kontrolu bolesti (CDC) u svojim uputama kaže da različita cijepiva ipak nije preporučljivo međusobno zamjenjivati, miješati kod iste osobe. Ističu da sigurnost i djelotvornost miješanih serija, još uvjek nisu do kraja proučeni. Oni kažu da, za sada, cijepljenje (mRNA cijepivo) treba biti kompletirano s istim proizvođačem.

Međutim, CDC ipak ističe da u "izvanrednim situacijama (kada se ne može utvrditi koje je cijepivo bilo prvo ili ako to cjepivo nije više na raspolaganju) bilo koje raspoloživo cjepivo za COVID-19 može biti korišteno, kako bi se kompletirala serija cijepljenja".

Što se dogodi ako se slučajno pomiješaju cijepiva? Tog trenutka, stručnjacima to još nije sasvim jasno, ali, vjerojatno, osoba neće imati neuobičajene nuspojave. Osim toga, vjerojatno će imati koristi od toga što je potpunosti cijepljena. Većina stručnjaka iz područja zaraznih bolesti smatra da je miješanje cijepiva vjerojatno sigurno i djelotvorno. Međutim, i oni, kao i epidemiolozi, naglašavaju da "to miješanje – kombiniranje doza, još uvjek nije izričito proučeno".

Uglavnom, takvi će se slučajni događaji mijesanja proizvođača, događati i dalje, to je sasvim sigurno.

Što učiniti ako mi se to dogodi? Ako dobijete dva različita cijepiva, nema potrebe da

NE BI SE TREBALE POJAVITI NIKAKVE NEOČEKIVANE NUSPOJAVE, ALI JOŠ UVJEK JE NAJBOLJE PRIMITI DVA ISTA CJEPIVA



ZAKAŠNJELI OSIP, KOJI SE JAVLJA NA MJESTU UBODA I DO TJEDAN ILI VIŠE DANA NAKON PRIMLJENE INJEKCIJE, NEŠKODLJIV JE I BEZOPASAN

dobijete dodatnu dozu od bilo kojeg od ta dva cijepiva – kaže CDC.

Zbog toga što cijepiva, koja su se zamjenila, u svom djelovanju koriste istu tehnologiju, bliska su i gotovo identična, ne zahtijevaju dodatnu dozu. Cijepljene osobe postići će

sličan imunitet nakon što u potpunosti završe cijepljenje.

Na kraju, CDC naglašava: u situacijama kada isto cjepivo privremeno nije na raspolaganju, ipak je bolje i odgoditi drugu dozu pa nešto kasnije primiti cjepivo istog pro-

COVID-19 cjepiva?

izvođača.

Nuspojava uz COVID-19 cjepivo za koju još niste čuli

Većina nuspojava cjepiva protiv COVID-19 manje su važnosti i uglavnom su slična onim nuspojavama kod drugih čestih, uobičajenih cjepiva. To su, primjerice, bolnost na mjestu uboda igle, umor i temperatura. Međutim, jedna jedinstvena nuspojava izazvala je "podizanje obrva", iako ju je nova studija proglašila neškodljivom, bezopasnog. Tu su nuspojavu nazvali "Covid ruka", a ustvari to je zakašnjeli osip, koji se javlja na mjestu uboda i do tjedan ili više dana nakon primljene injekcije. Taj se osip može širiti i zahvatiti prilično veliko područje. Zanimljivo, oko 95 posto takvih slučajeva primjećeno je kod cjepiva Moderne.

Osip nakon cijepljenja ne smatra se opasnim

Nova istraživačka studija, nedavno objavljena u časopisu Američke akademije za dermatologiju, utvrdila je da zakašnjela kožna reakcija na cjepivo nije opasna. Tako se reakcije najčešće dogode nakon prve doze, ali to ne sprječava ljudi da kompletiraju svoj program cijepljenja.

Voditelji studije kažu da osobe mogu dobiti osip i po čitavom tijelu i da to može za njih biti prilično iznenađujuće i zastrašujuće, ali takvi pacijenti prolaze sasvim dobro, oporeve se i mogu biti potpuno mirni oko primanja svoje druge doze.

"Covid ruka" razlikuje se od ozbiljne alergijske reakcije na cjepivo, kao što je anafilaksija, potencijalno po život opasna oteklina u dišnom putu. Takav razvoj situacije obično se dogodi unutar minuta nakon injekcije. Zato liječnici i preporučuju da osoba ostane još nekih 15 do 30 minuta u blizini punkta gdje je primila cjepivo.

Međutim, osip koji se javlja znatno kasnije ne upozorava na ozbiljan problem. Prema spomenutoj studiji, većini onih koji su dobili "Covid ruku", ta se nuspojava nije pojavila nakon druge doze cjepiva. Kod onih koji su je ipak dobili, tada je uglavnom bila manje izražena i nestala je unutar par dana.

Ispitivači kažu da, ako osoba čak i dobije znatan osip nakon cijepljenja, sve dotle dok se taj osip nije pojavio neposredno nakon cijepljenja, nema razloga panici i čovjek može mirne duše primiti drugu dozu.

SINDROM IZGARANJA NA POSLU KARAKTERIZIRA GUBITAK SMISLENOSTI VLASTITOGA RADA I ENERGIJE TE EMOCIONALNA, FIZIČKA I MENTALNA ISCRPLJENOST

Ljekarnici i rizik od burnouta u doba pandemije

PSIHOLOŠKO STANJE ZDRAVSTVENIH DJELATNIKA UTJEĆE NA NJIHOVO OSOBNO I PROFESIONALNO FUNKCIONIRANJE ŠTO IZRAVNO UTJEĆE NA KVALITETU SKRBI O PACIJENTIMA

Piše: mr. pharm. Ivan Barešić, MBA, pomoćnik ravnateljice, Ljekarne Deltis pharm

Kao najdostupniji zdravstveni djelatnici, ljekarnici su se tijekom pandemije morali suočiti s nizom izazova kako bi se osigurala neprekinuta opskrba stanovništva lijekovima i medicinskim proizvodima. Ljekarništvo je prepoznato kao ključna služba te su ljekarne i za vrijeme lock-downa bile otvorene za javnost. Ljekarnička usluga jedna je od rijetkih koja je pacijentima ostala dostupna licem-u-lice, bez naručivanja i bez dugih čekanja. Iako je neposredni kontakt s pacijentima omogućio kontinuitet usluge, povećao se rizik od izlaganja virusu. Potaknuti brigom, neizvjesnošću i strahom te naoružani najčešće neprovjerenim informacijama s društvenih mreža pacijenti su u ljekarne dolazili s različitim zahtjevima kako bi se pokušali zaštititi od bolesti. U takvim situacijama presudnu važnost imaju stručna znanja i vještina komuniciranja medicine temeljene na dokazima (evidence-based medical information). Strah u kombinaciji s panicom često paralizira razumno rasuđivanje te su ljekarnici bili prisiljeni "braniti" racionalnu upotrebu ibuprofena, opravdanost primjene klorokina i azitromicina, pravilnu primjenu maski, važnost socijalnog distanciranja i sl. Nedostatak dezinficijensa i zaštitnih maski generirao je višestruko veću

cijenu u nabavi. Primjena osnovnog zakona ponude i potražnje rezultirala je nizom napisa o "pohlepnim ljekarnicima" i "ratnom profiterstvu". U obranu struke medijskim istupima uključila se i Hrvatska ljekarnička komora. Kako bi se sprječio prijenos zaraze unutar ljekarne i tako osigurao nesmetan rad, organiziran je rad u fiksnim timovima koji nisu dolazili u međusobni kontakt niti je bila moguća zamjena članova unutar timova. U isto vrijeme i s potpuno jednakim ili barem sličnim problemima susretali su se ljekarnici širom svijeta. Osim brige za zdravlje pacijenta, ljekarnike su brinule i brige za vlastite obitelji, privatni život, izolacija i finansijska sigurnost.

Neobična situacija novog normalnog pobudila je znatiželju znanstvenika te je u posljednjih godinu dana objavljen niz radova vezanih uz psihološke učinke pandemije na zdravstvene djelatnike. Psihološko stanje zdravstvenih djelatnika utječe na njihovo osobno i profesionalno funkcioniranje i tako ima direktni utjecaj na kvalitetu skrbi o pacijentima. Rezultati pokazuju češću pojavu sindroma sagorijevanja i sekundarnog traumatskog stresa kod ljekarnika.

Sindrom sagorijevanja (engl. burnout syndrome) uveden je u psihološku terminologiju 70-ih godina prošlog stoljeća. Psiholog Herbert Freudenberg tim nazivom opisivao je stanje koje nastaje kao posljedica teškog



stresa i visokih očekivanja kod osoba koje rade u tzv. pomagačkim profesijama. Pomagačke profesije obilježava neposredna komunikacija s osobama koje trebaju neki vid pomoći (liječnici, medicinske sestre, ljekarnici). Upotreba tog termina danas je proširena na sve djelatnosti u kojima je radnik izložen velikom stresu. Sindrom izgaranja na poslu karakterizira gubitak smislenosti vlastitog rada i energije te emocionalna, fizička i mentalna iscrpljenost. Javlja se kroz tri dimenzije: emocionalnu iscrpljenost (osoba procjenjuje kako su njene emocionalne snage potrošene), depersonalizaciju (osoba se počinje udaljavati od posla kako bi se uspješnije nosila s njegovima zahtjevima, postaje bašćutna i cinična te ima negativne ili pretjerano otuđene odgovore na druge ljudе i aspekte posla) i doživljajem smanjenog postignuća (osoba ima smanjeni osjećaj kompetencija i postignuća na poslu). Faktori koji utječu na burnout su produljeno radno vrijeme, prekomjerno opterećenje, povećani administrativni zadaci te izostanak adekvatne potpore i nagrade. Istraživanja prije pandemije pokazala su kako u Europi gotovo četrtina zdravstvenih

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU ČEŠĆU POJAVU SINDROMA SAGORIJEVANJA I SEKUNDARNOG TRAUMATSKOG STRESA KOD LJEKARNIKA

nih djelatnika bude pogodjena sindromom sagorijevanja. Učestalost psiholoških problema kod zdravstvenog osoblja veća je u odnosu na opću populaciju: više stope samoubojstava, zlouporabe alkohola, droga i lijekova, poremećaja spavanja, depresije i sl. Istraživanja koja su pratila utjecaj rada tijekom pandemije pokazuju još poraznije rezultate. Zdravstveni profesionalci koji su izloženi traumatičnim i stresnim događajima (što pandemija nesumnjivo jest) mogu patiti od burnout sindroma i, potencijalno, razviti posttraumatski stresni poremećaj. Studija Sveučilišta Yale provedena u svibnju prošle godine na uzorku od nekoliko tisuća zdravstvenih djelatnika pokazala je kod gotovo četvrtine ispitanika visoke stope depresije i posttraumatskog stresnog poremećaja tijekom pandemije. To se objašnjava odvojenošću djelatnika od obitelji i prijatelja, nepovjerenjem u učinkovitost vlade i skepsom prema medicini. Neki ispitanici smatrali su kako njihova pružena usluga nije adekvatna jer zbog zaštitne opreme (maska, vizir, odijelo) ne mogu pacijentu u potrebi pokazati svoje suosjećanje. Rezultati studije provedene online na ljekarnicima u Wisconsinu (SAD) pokazala je kako 45 posto ljekarnika ima povećan osjećaj fizičke iscrpljenosti na poslu, dok ih polovica (53 posto) osjeća povećanu emocionalnu iscrpljenost. Gledajući aspekt depersonalizacije četvrtači ispitanika izvjestila je kako im se sposobnost povezivanja s pacijentima i kolegama smanjila tijekom pandemije. Nažalost, smanjio se i interes za razgovor s pacijentom. Te brojke ne iznenađuju jer je više od 40 posto ispitanika izvjestilo kako su im se povećala odgovornost, a s njom i radno opterećenje. Nekoliko drugih studija provedenih u SAD-u pokazalo je kako su ljekarnici bili pod rizikom od burnouta bez obzira na pandemiju. Ako u jednadžbu uvrstimo otežane uvjete, zbog pandemije sagorijevanje na poslu iskusilo je gotovo 70 posto ljekarnika. Slične rezultate pokazuju studije koje su uključivale liječnike i medicinske sestre. Zanimljivo je kako neke studije pokazuju na razlike u sagorijevanju između spolova. Tako se ženski spol u nekim slučajevima navodi kao veći faktor rizika. Žene više pogđa emocionalna iscrpljenost dok je burnout kroz dimenziju depersonalizacije karakterističniji za muškarce. Ta razlika donekle se može objasniti ulogom koju u društvu igra pojedini spol. Veća je vjerojatnost kako će žene preuzeti ulogu njegovatelja i iskusiti izostanak potpore što može dovesti do povećanog stresa i psihološkog opterećenja. Rezultati pokazuju kako majke u odnosu na očeve češće napuštaju ili gube posao zbog utjecaja pandemije.

Iako studije te vrste koje bi se bavile ljekarnicima u Hrvatskoj (još) nisu rađene, očekuje se kao bi imale sličan rezultat. Na internetu je dostupan niz predavanja i savjeta vezanih uz sprječavanje izgaranja. Uglavnom se radi o tehnikama koje pojedinca potiču na brigu za sebe (bavljenje fizičkom aktivnošću te redovan i kvalitetan san), odvajanje vremena za zabavu (film, serija, igra, knjiga, šetnja, kuhanje), vođenje dnevnika stvari na kojima ste zahvalni ili koje vas inspiriraju, povezanost s kolegama i prijateljima (barem virtualno) i sl. Očito se radi o problemu koji se mora rješavati i na razini pojedinca i na razini radne organizacije, ali i cijelog društva, jer kvaliteta zdravstvenog sustava ovisi i o zdravlju njegovih djelatnika.

PODRAVKA GRUPA ORGANIZIRALA CIJEPLJENJE SVOJIH ZAPOSLENIKA

Cijepilo se 340 belupovaca, čak 120 iz Proizvodnje

ORGANIZACIJA JE ODLIČNA, NIJE BILO NIKAKVIH ČEKANJA NA RED I SVE JE ZAISTA BILO JAKO BRZO ODRAĐENO. ZAISTA SAM ZADOVOLJAN DA SAM IMAO PRILIKU CIJEPLJENJE OBAVITI UNUTAR SVOJE KOMPANIJE – KAZAO JE SINIŠA SINKOVIĆ IZ KONTROLE KVALITETE

Sredinom svibnja 340 zaposlenika Belupa pristupilo cijepljenju protiv zaraze SARS-CoV-2 virusom. Cijepljenje je bilo organizirano i provedeno u Sportskoj dvorani Srednje škole u Koprivnici gdje su svi zainteresirani zaposlenici primili svoju prvu dozu cjepiva Pfizer. Budući da je organizacija bila na visokom nivou, sve je teklo besprijekorno.

– Cijepljenju je pristupilo 340 zaposlenika Belupa iz svih sektora, a najviše, njih 120, iz Proizvodnje – kazala nam je Snježana Foschio-Bartol, direktorka Odnosa s javnošću te organizatorica cijepljenja te dodala kako su bili raspoređeni u 13 grupa po 30 zaposle-

nika te kako je sve prošlo u najboljem redu i uz najviše epidemiološke mjere.

S druge strane, zadovoljni zaposlenici kazali su nam kako je prošlo cijepljenje, je li ih bilo strah te što kažu na organizaciju takvog oblika cijepljenja.

– Jako sam zadovoljna da je Belupo organizirao ovakvo skupno cijepljenje za svoje zaposlenike te čim sam čulo da će biti organizirano, odmah sam se prijavila. Iako se zaraze ne bojim, mislim da će nakon cijepljenja ipak biti sigurnija i slobodnija – kazala nam je Tatjana Bago tehničarka iz sektora Istraživanja i razvoja.

Da je cijepljenje pun pogodak, kazao nam

KORONAVIRUS U BELUPU

Situacija je povoljna, odsutno manje od 10 zaposlenika

Koronavirus na nivou cijele države, pa tako i naše Koprivničko – križevačke županije polako jenjava. Osim za zdravlje, građane su posljednjih godinu dana brinuli i za svoju egzistenciju koju je donijela pandemija koronavirusa. No osim zaposlenicima, pandemija je veliku neizvjesnost i nesigurnost zadala i poslodavcima koji su se, također, morali, i još uvijek to čine, prilagoditi novim uvjetima poslovanja. Kakva je bila situacija u Belupu s koronavirusom tijekom mjeseca svibnja, pitali smo Igora Kalčića, voditelja korona tima koji nam je kazao kako je trenutna situacija povoljna.

– Nadamo se da će se takva, povoljna, situacija i nastaviti posebno uvezvi u obzir i to da je veliki broj zaposlenika dobio prvu dozu cjepiva. Trenutno zbog Covid-a imamo odsutno manje od 10 zaposlenika te se svi procesi odvijaju redovno – izvjestio nas je Igor Kalčić.



BELUPO WEBINAR

Cijepljenje 2. dozom – 18. lipnja

Cijepljenje drugom dozom cjepiva PFIZER protiv zaraze SARS-CoV-2 virusom provest će se 18. lipnja 2021. godine. Cijepljenje će biti provedeno na istoj lokaciji, u Koprivnici, u Sportskoj dvorani Srednje škole, Trg slobode 7, koja se nalazi u neposrednoj blizini Podravkine upravne zgrade, A. Starčevića 32. O predviđenom rasporedu cijepljenja i definiranim grupama pravodobno ćemo vas obavijestiti.

Podsjetimo, cijepljenje za zaposlenike Podravka grupe provodi se u suradnji sa Stožerom Civilne zaštite i Zavodom za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije, čiji su mobilni timovi sredinom prošlog tjedna procijepili više od 1600 naših zaposlenika. Prilika je to za zahvaliti svima koji su sudjelovali u organizaciji cijepljenja, a osobito zaposlenicima koji su mu pristupili.

Oni su svojim savjesnim i odgovornim poнашањем, doprinijeli da ova, organizacijski zahtjevna aktivnost, prođe prema unaprijed utvrđenom planu i bez ikakva zastoja. Hvala svima na povjerenju. Na tom tragu, besprijeckornog iskustva organizacije cijepljenja prvom dozom cjepiva, iskazujemo vjeru da će i ono pred nama proteći u najboljem redu.

je i Siniša Sinković iz sektora Kontrola kvalitete.

– Organizacija je odlična, nije bilo nikakvih čekanja na red i sve je zaista bilo jako brzo odrđeno. Zaista sam zadovoljan da sam imao priliku cijepljenje obaviti unutar svoje kompanije – kazao nam je Siniša dok je čekao da prođe 15 minuta nakon cijepljenja. I dok su naši zaposlenici čekali izlazak iz dvorane, liječnice iz Zavoda za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije davale su im upute kako se moraju ponašati nakon cijepljenja.

Povišena temperatura, bol u ruci, crvenilo, glavobolja, samo su neke od reakcija na dobijeno cjepivo koje će, ako će biti potrebno, naši Belupovci liječiti lijekom za snižavanje temperature i mirovanjem.

Kao društveno odgovorna kompanija, Belupo je omogućio svojim zaposlenicima, u suradnji sa Stožerom Civilne zaštite i Zavodom za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije, dobrovoljno cijepljenje i zaštitu od težih oblika zaraze i smrte posljedice od bolesti COVID-19. Na taj način doprinijelo se i imunitetu opće populacije te omogućilo dolazak korak bliže "normalnom" načinu života.

app.gotowebinar.com/unified/index.html#/webinar/5090183997892302860/attend/255876738254414736



“Depresija – od prepo

TRI SU BITNE STVARI KOJE NAM POMAŽU DA SE NOSIMO S TERETOM ŽIVOTA: NADA U BOLJE SUTRA, RADOST U MALIM STVARIMA I ZDRAVO SPAVANJE. NAŽALOST, OSOBE S DEPRESIVNIM POREMEĆAJEM NEMAJU NIŠTA OD TOGA

Piše: Štefica Ružić Zečić, dr. med. dent., voditeljica programa lijekova, Marketing lijekova, Tržišta RH

Još jedan u nizu Belupovih stručnih webinara, tematski vezanog uz područje psihijatrije pod nazivom: “Depresija – od prepoznavanja do liječenja” održan je od 13. do 20. svibnja u organizaciji sektora Marketin-ga lijekova Tržišta RH.

Webinar je održala naša eminentna liječnica izv. prof. dr. sc. Marina Šagud, doktorica medicine, specijalistica psihijatrica te subspecijalista iz biologijske psihijatrije. Prof. Marina Šagud diplomirala je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, na kojem je i doktorirala, te se usavršavala u Beču i Salzburgu.

Zaposlena je u Klinici za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb na mjestu pročelnice Zavoda za Kliničku psihijatriju i na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Za-

grebu na Katedri za psihijatriju i psihološku medicinu u znanstveno-nastavnom zvanju izvanrednog profesora. Područja stručnog i znanstvenog interesa prof. Marine Šagud su psihofarmakologija, biološka podloga psihijatrijskih poremećaja, terapijska rezistencija, genetika te učinak stresa na organizam. Tijekom svoje iznimno bogate karijere, bila je pozvani predavač te autorica/koautorica postera na brojnim međunarodnim i domaćim kongresima te sudionica nekoliko projekata. Također je autorica/koautorica brojnih znanstvenih radova. Svakodnevni rad prof. Marine Šagud uključuje skrb za ambulantne i hospitalne bolesnike s psihotičnim, afektivnim te stresom uzrokovanim poremećajima.

Depresivni poremećaj, koji je bio tema ovog webinar-a, uvek je aktualna tema, a s obzirom na okolnosti u kojima živimo ta tema je aktualnija nego ikada. Depresija je ozbiljan,



ni poremećaj je velika razlika od običnog svakodnevnog života i svakodnevnog raspoloženja jedne osobe. Može početi naglo ili može početi polako. Za njega je karakteristično da dolazi do velikih promjena u životu te osobe i pojavljuje se mnoštvo simptoma. Simptomi depresije se sukladno klasifikacijama psihijatrijske struke dijele u emocionalne (nemogućnost doživljavanja zadovoljstva, beznađe, sniženo raspoloženje, tjeskoba i dr....), somatske (kronična bol za koju se ne može utvrditi uzrok, umor, nemir i dr.) te kognitivne simptome (koji označavaju neodlučnost, gubitak koncentracije, osoba ne može ništa planirati i sl....). Tipično za depresiju je da može imati mnoštvo različitih kliničkih slika.

Depresivni poremećaj ubraja se u najčešće psihijatrijske poremećaje, vrlo je čest u svim kulturama i otrlike svaka peta žena i svaki deseti muškarac će tijekom života doživjeti barem jednu depresivnu epizodu, a prema epidemiološkim pokazateljima događa se i porast učestalosti depresije, ali i tereta koji

neke njihove nuspojave, te poznavajući antidepresive i poznavajući bolesnika i njegove vodeće teškoće, liječnici u terapiji mogu odabrati antidepresiv koji će najbolje djelovati kod pojedinog bolesnika.

Profesorica Šagud je u velikom dijelu webinara, uz pomoć njezinih brojnih zanimljivih animacija, približila način funkcioniranja dijela neurotransmiterskog sustava, kao i mehanizam djelovanja pojedinih antidepresiva.

Na kraju, prof. Šagud posebno se osvrnula i na veću pojavnost depresivnog poremećaja u ovo zahtjevno i neizvjesno vrijeme pandemije COVID-19 bolesti u kojoj se upravo nalazimo. Nažalost, statistike su pokazale da ova bolest, osim što radi veliku štetu u čitavom organizmu, isto tako se vrlo snažno povezuje s razvojem depresivnog poremećaja, i to na nekoliko razina:

- kod osoba koje su preboljele COVID-19 pokazala se visoka učestalost depresivnog poremećaja, a kod osoba koje su imale težak oblik ove infekcije (osobe koje su bile hospitalizirane i koje su bile na intenzivnoj njezi) čak 50 % njih je, u nekom trenutku nakon otpusta iz bolnice, razvilo simptome depresije;
- kod zdravstvenih radnika koji se susreću s jako stresnim situacijama vezano uz liječenje ovih bolesnika;
- u općoj populaciji, ne samo u osoba koje su preboljele COVID-19, povećana je učestalost depresije zato što je pandemija dovela do socijalne izolacije, gubitka kontakata s bliskim osobama, a kod nekih i do teške materijalne situacije zbog gubitka posla;
- kod psihijatrijskih bolesnika – pogoršanje simptoma u osoba s depresijom.

nose ne samo pojedinci nego i čitavo društvo.

Zbog čega depresiju treba liječiti?

Zbog toga što depresija uzrokuje patnju ne samo osobama koje boluju od depresije, ne samo njihovim najbližim osobama nego i zato što depresija može biti i opasna po život ... Naime, poznate su činjenice da je većina osoba koje su izvršile suicid patilo od depresivnog poremećaja. Isto tako, osobe s depresivnim poremećajem imaju povećan rizik i za razvoj drugih tjelesnih poremećaja koje skraćuju život poput npr. kardiovaskularnih bolesti. I na kraju, statistički podaci pokazuju da depresivni poremećaj skraćuje životni vijek.

Ipak, prof. Šagud je u svom izlaganju istaknula i dobre vijesti da se depresivni poremećaj može liječiti, da postoji uspješna terapija koja je svakome dostupna i koja može poboljšati kvalitetu života milijunima ljudi. Danas postoji desetak skupina antidepresiva koji su dostupni na našem tržištu. Antidepresivi se međusobno razlikuju prije svega po mehanizmu djelovanja, a iz njihovog mehanizma djelovanja proizlazi i njihov učinak na simptome depresije, ali također i

Depresija je sveprisutan poremećaj, još uvijek složene i nedovoljno poznate etiologije, zaključila je prof. Marina Šagud, te istaknula da kompletno, cijelovito, individualno biopsihosocijalno liječenje, gdje su antidepresivi temeljna, ali ne i jedina terapija, daju najbolje rezultate. Dakle, danas imamo učinkovite antidepresive, koje koristimo zajedno s drugim metodama što nam uz individualni pristup, prilagodbu bolesniku, njegovim mogućnostima i njegovim potrebama predstavlja ključ uspjeha u terapiji. S obzirom na interes i pozitivne reakcije liječnika, još jednom se pokazalo da je Belupo i s temom ovog webinara, prepoznačujući zahtjevnost i kompleksnost vremena u kojem živimo, osigurao daljnji kontinuitet stručne edukacije našim liječnicima.

znavanja do liječenja"

težak i dugotrajan poremećaj koji zahvaća čitavu osobu, često je stigmatizirana, ne-prepoznata i neliječena. Anksioznost i depresija oduvijek su bili sastavni dio ljudskog iskustva i egzistencije. Ritam današnjeg svremenog života je takav da se pojedinac često susreće s anksioznošću, tjeskobom, napetošću i nemirom, a unatoč visokoj tehnologiji te materijalnom standardu, suvremeni čovjek sve je više umoran, osamljen, tjeskoban i depresivan te često gubi kontrolu nad svojim porivima i ponašanjem.

Depresija je teret ne samo pojedinca nego i čitavog društva

Prof. Marina Šagud je u uvodnom dijelu webinara, citirajući Immanuela Kanta, istaknula da se u životu svake osobe često dogode različite nepovoljne situacije i tereti, međutim s njima se svatko od nas može nositi zahvaljujući tri bitne stvari koje nam pomazu da se nosimo s teretom života, a to su: nuda u bolje sutra, radost u malim stvarima i zdravo spavanje. Nažalost, osobe s depresivnim poremećajem nemaju ništa od toga. Depresija nije samo loš dan kakav može imati svatko od nas, to nije obična zabrinutost oko svakodnevnih stvari. Depresiv-

OBLJEŽEN MEĐUNARODNI DAN MEDICINSKIH SESTARA

Župan Koren primio medicinske sestre koprivničke Bolnice

U BORBI S BOLEŠĆU COVID-19 POSEBNO MJESTO ZAUZELE SU MEDICINSKE SESTRE I TEHNIČARI, KOJI SU OBOLJELIMA BILI KAO DIO OBITELJI. TAKVU BRIGU MOŽE PRUŽITI SAMO SESTRA KOJA OSJEĆA TO KAO DIO SVOGA POZIVA



Povodom Međunarodnog dana sestrinstva, 12. svibnja, župan Darko Koren održao je prijem kojemu su prisustvovale glavna sestra koprivničke bolnice i pomoćnica ravnatelja za sestrinstvo Ružica Evačić, predsjednica županijske podružnice HUMS-a i predsjednica Vijeća HKMS-a Marina Friščić, glavna sestra županijskog Zavoda za hitnu medicinu Ljiljana Šoštarić, glavna sestra Službe za kirurške djelatnosti OB Koprivnica Sandra Lovrić te Đurđa Vizjak kao predstavnica medicinskih sestara ustanova kućne njege.

Župan je uz čestitke naglasio: "Danas smo se okupili da iskažemo veliko poštovanje i divljenje prema vašem pozivu i službi, koja je u ovo doba pandemije koronavirusa dobila dodanu dimenziju. Cjelokupan zdravstveni sustav bio je pod opterećenjem, ali u ovoj su borbi posebno mjesto zauzele medicinske sestre i tehničari, koji su oboljelim bili kao dio obitelji. Takvu brigu može pružiti samo sestra koja osjeća to kao dio svog

poziva. Znamo da je zdravstvo opterećeno i finansijski i kadrovski te da se suočavamo s problemom nedostatka medicinskih sestara. Naša je zadaća da kroz obrazovni sustav podržimo školovanje novih kadrova, a zdravstvo je sektor u koji mnogo ulažemo, posebno posljednjih nekoliko godina. Još jednom vam svima čestitam i izražavam zahvalnost što brinete o našem zdravlju."

Govoreći o ulaganjima u zdravstveni sustav, župan je naglasio kako se osiguravaju stipendije za medicinare, sufinciraju kamate na stambene kredite za liječnike te ulaže u infrastrukturu – primjerice 47 milijuna kuna za dnevne bolnice, a tu su i energetske obnove bolnice, uređaj za magnetnu rezonancu i slično.

Glavna sestra Evačić zahvalila je županu na riječima podrške, dodavši kako im je ona danas potrebnija više nego ikad. Iako je izostao tradicionalni kongres medicinskih sestara zbog epidemioloških razloga, u OB Koprivnica organizirano je simbolično dru-

ženje i napravljen prigodni film u kojemu je svaka sestra predstavila što radi.

"U protekloj godini, koja je za sve nas bila vrlo složena, dodatno smo se educirali, kako o skrbi za COVID pozitivne pacijente, tako i za sve ostale. Zahvaljujem Županiji i županijskom Stožeru na osiguravanju zaštitne opreme koja nam daje sigurnost u radu, a glavna tema nam je i dalje cijepljenje, u čemu mi sestre moramo biti predvodnice. Potrebno je upozoriti na važnu ulogu sestara u obavljanju medicinskih djelatnosti, a najveći nam je problem nedostatak kadrova te bi se trebalo razmišljati o većim kvotama upisa za to zanimanje. Ulaganje u zdravstveni sustav poboljšanje je našeg radnog okoliša i na tome vam hvala, a posebno moram zahvaliti svim sestrama na razumijevanju i velikoj fleksibilnosti u radnim uvjetima", kazala je sestra Evačić.

Predsjednica Friščić također je upozorila na problem nedostatka medicinskih sestara i boljeg vrednovanja njihova rada te predstavila podatke iz registra HKMS-a: "Ukupno je na području Hrvatske registrirano 42.466 medicinskih sestara i tehničara, njih 1.438 su magistri sestrinstva, 547 ih je diplomiranih sestara i tehničara, a 11.617 prvostupnika sestrinstva. Također imamo i 5.471 sestru opće njege te 23.393 sestara i tehničara općeg usmjerenja. Za još uspješniju borbu s pandemijom i drugim problemima nedostaje nam između četiri i 11 tisuća medicinskih sestara i tehničara.

Na području županije registrirano je 800 sestara koje rade u različitim područjima." Sestra Friščić također je dodala kako se nastavlja s edukacijama, a ovogodišnji je moto – Sestrinstvo glas koji vodi – vizija budućnosti i zaštite.

U svom obraćanju o važnosti uloge medicinskih sestara, njihovoj edukaciji, ali i o nedostatku kadrova u svim dijelovima zdravstvenog sustava govorile su i glavna sestra županijskog Zavoda za hitnu medicinu Ljiljana Šoštarić, glavna sestra Službe za kirurške djelatnosti OB Koprivnica Sandra Lovrić te Đurđa Vizjak kao predstavnica kućne njege. Čestitkama povodom Međunarodnog dana sestrinstva pridružili su se i zamjenik župana Ratimir Ljubić, predsjednik Županijske skupštine Željko Pintar te pročelnica Upravnog odjela za zdravstveno-socijalne djelatnosti Maja Blažek.

ODABRANI NAJBOLJI GB-OVI FAZE MEASURE 2. VALA PROJEKATA PROGRAMA LSS TRANSFORMACIJE

Ivana Antolaš i Karolina Šmic najbolje u fazi Measure

Na redovitom online sastanku Transformacijskog tima sredinom svibnja, nakon što su svi projekti završili fazu Measure po DMAIC metodi, odabrani su najbolji GB-ovi faze Measure. Najviše glasova doatile su kolegice Ivana Antolaš iz Istraživanja i razvoja (BEL-025) i Karolina Šmic iz Kontrole kvalitet (BEL-024). Odabrane su putem transparentnog javnog glasanja svih članova Transformacijskog tima tako da svaki GB uz argumente predloži dva kandidata koji su po njemu najbolji u fazi koju smo završili nakon što svi projekti prođu tu fazu.

Članovi Transformacijskog tima o predloženim kolegicama

Voditelj projekta transformacije Bojan Premužić, mag. ing. traff.: "Ivana i Karolina su u fazi Measure odradile nevjerljivu količinu mjerjenja i strukturiranja podataka te su kreirale potpuno funkcionalne kalkulatorе za izračun trenutnih kapaciteta. Također se već u fazi Measure došle do QW-ova i njihove implementacije na temelju kojih već imamo i hard i soft benefite."

Pomoćnica direktora Nabave mr. sc. Irena Repić-Blažeković, dipl. oec.: "Iako su svi GB-ovi napravili sve što se u fazi Measure tražilo, Ivana i Karolina su uložile iznimno puno vremena u kreiranje kalkulatora i obavile i više od traženih mjerjenja."

Glavna tehnologinja Upravljanju kvalitetom Ines Mikulić, mag. educ. biol. et chem.,: "Ivana i Karolina su u fazi Measure iskočile korak iznad svih nas ostalih GB-ova što se tiče količine prikupljenih podataka i načina obrade tih podataka (koristile su alate s kojima se vjerojatno prvi put susreću). Veliku količinu podataka pregledno su sažele u prezentaciji, istaknule one najbitnije i iz njih uočile prostore za poboljšanja koje su većim dijelom već i implementirale u svojim cjelinama."

Glavni tehnolog Mario Posavec: "Ivana i Karolina najbolje su u fazi Measure zbog truda i zalaganja te iznimne kompleksnosti CM projekata."

Voditelj uvođenja novih proizvoda na tržište Ivan Povrženić, mag. ing. bioproc.,: "Izniman trud uložen u fazi Measure i prikupljanju samih podataka koji je zahtijevao



izniman angažman i posvećenost projektu. Prikupljanje podataka zahtijevalo je kreiranje kalkulatora za izračun postojećeg stanja i kapaciteta. Već kroz fazu Measure uvidjele su potencijalna poboljšanje što će utjecati na cost benefit analize oba projekta. Voditelj kvalitete procesa i proizvoda mr. sc. Lenka Francišković, prof. kemije i biologije,: "Ivana i Karolina imaju nov način pogleda na procese te korištenje novih alata u capacity managementu."

Glavni tehnolog Nataša Urbančić: "Provodenjem CM-a Ivana i Karolina trebale su prikupiti vrlo mnogo podataka kako bi razvile točne kalkulatorе, što smatram da je kompleksno, te su implementirale QW i donijele benefite procesima u ranoj fazi projekta."

Voditelj razvoja sustava i tržišnog kontrolinoga Ana Domitrović, mag. inf.,: "Ivanu i Karolinu predlažem zbog izrade kalkulatora koji će poslužiti svima u organizaciji u raznim procesima za upravljanje resursima."

Održavanje automatskih sustava u Proizvodnji, voditelj Mario Frančić, ing. elektrotehniko,: "S obzirom na to da odraduju CM, samim opsegom projekta i odradenim, zaslužuju epitet najboljih."

Kako su doživjele pohvale i ocjene svojih kolega, pročitajte u izjavama kolegica Ivane Antolaš i Karoline Šmic

Ivana Antolaš, mag. pharm., voditeljica Razvoja polukrutihih i tekućih lijekova
"Najprije bih htjela zahvaliti dragim kolegama, Green Beltovima, na dodijeljenom statusu. Drago mi je da su prepoznali ulo-

ženi trud i rezultate koje je projekt Optimizacija procesa upravljanja kapacitetima u Istraživanju i razvoju (Analitički laboratoriji) ostvario u fazi Measure.

Bilo je to iznimno zahtjevno razdoblje zbog same prirode projekta CM-a i ambicioznog pristupa, ali je rezultiralo dobrom podlogom za nove projekte i poboljšanja te alatom za planiranje kapaciteta. Osvijestili smo i kvantificirali velik opseg posla kojim se Analitički laboratorijsi Istraživanja i razvoja bave što nam je stvorilo odličnu podlogu za daljnju optimizaciju procesa."

Dr. sc. Karolina Šmic, dipl. ing. kemije, glavna tehnologinja analitičarka

"Veseli me što su ostali Green Beltovi prepoznali veličinu angažmana uloženog u projekt BEL-024 u fazi Measure te im zahvaljujem na tome. Osobito se zahvaljujem članovima tima kao i sponzoru projekta Željki Bešvir na trudu koji su uložili na provedbu ove faze projekta."

Faza Measure stvarno je bila izazovna jer smo trebali prikupiti veliku količinu podataka. Prikupljene podatke strukturirano smo obradili i odredili "baseline" procesa. Osim odgovornosti koja nam je dana, rad na projektu vođen je i našom željom da proces unaprijedimo na opće zadovoljstvo svih djelatnika. Već smo implementirali neke promjene koje utječu na poboljšanje procesa. U dalnjem radu fokusirat ćemo se na detaljniju analizu procesnih koraka, utvrđivanja uskih grla te pronalaženje dodatnih rješenja za povećanje efikasnosti procesa i produktivnosti resursa kojima raspolažemo."

Uspjeh je rezultat zalaganja i rada svih naših z...



U OVO NEIZVJESNO VRIJEME DOBILI SMO PRILIKU POKAZATI KOLIKO SMO KREATIVNI I INOVATIVNI U PRONALAŽENJU RJEŠENJA ZA NAJRAZLIČITIJE PROBLEME, ISTAKNULA JE MIRJANA ĆORIĆ, RAVNATELJICA LJEKARNI DELTIS PHARM

Ljekarne Deltis pharm trenutačno u svom sastavu imaju devet ljekarni koje se nalaze u Velikoj Gorici, Samoboru, Koprivnici, Crikvenici, Karlovcu, Dugoj Resi, Ogulinu, Zagrebu i Dućama. Osim ljekarni u sklopu zdravstvene ustanove, nalazi se i centralna nabava te ravnateljstvo, a svi zajedno su odgovorni Upravnom vijeću.

– Ljekarne Deltis pharm trenutačno zapošljavaju 48 djelatnika u ljekarnama, centralnoj nabavi i ravnateljstvu. Osnovna djelatnost ljekarne je opskrba i izrada lijekova te opskrba medicinskih proizvoda pučanstvu, zdravstvenim ustanovama i drugim pravnim osobama te zdravstvenim radnicima koji obavljaju privatnu praksu. Osim lijekovima naše kupce opskrbljujemo i homeopatskim proizvodima, dječjom hranom, dijetetskim proizvodima kozmetičkim i drugim sredstvima za zaštitu zdravlja – kazala nam je Mirjana Ćorić, ravnateljica Belupoških ljekarni Deltis pharm koja nastavlja kako se u ljekarnama ujedno obavlja i savjetovanje u svezi s propisivanjem odnosno pravilnom primjenom lijekova, medicinskih, homeopatskih i dijetetskih proizvoda.

– Centralna nabava zaprima narudžbe iz ljekarni te ih obrađuje i šalje dobavljačima ovi-

sno o boniranju, svakodnevno kontaktira s dobavljačima vezano uz defekture i informacije koje su potrebne ljekarnama, odrađuju i akcije, otvaraju šifre za nove proizvode kao i šifre kupaca i dobavljača – govori nam Ćorić. Ravnateljstvo organizira stručni rad ljekarni i za njega je odgovorno. Donosi odluke vezane uz poslovanje, nabavu, sklapanje ugovora s dobavljačima i HZZO-om osim odluka koje su prema odredbama Statuta u nadležnosti Upravnog vijeća. Ujedno prati rad ljekarni, vodi brigu o troškovima, zapošljavanju, investicijskom i tekućem održavanju i nabavi opreme, o aktima iz područja zaštite na radu, zbrinjavanju otpada.

Koliko je izazovno, u današnje doba, "ravnati" ljekarnama, kratko nam je ispričala ravnateljica, Mirjana Ćorić.

– Ljekarne se svakodnevno suočavaju s nizom izazova kako bi se osigurala kontinuirana opskrba stanovništva lijekovima i medicinskim proizvodima. Kad govorimo o standardima struke, radi se o ljestvici koja se kontinuirano podiže: bilo da je riječ o prostornom uređenju, informatizaciji ili novim pristupima terapiji. Izazov je na sve promjene adekvatno odgovoriti, no uz dobru komunikaciju i motivirani tim na koji se mo-

žemo osloniti to nije problem. Kao primjer dobrog odgovora, navela bih implementaciju serijalizacije: ljekarne su i tehnički i znanjem u kratkom vremenu bile u potpunosti spremne za projekt. To je jednim dijelom olakšalo rad u ljekarni jer omogućuje dodatnu kontrolu izdavanja, a pacijenti mogu biti sigurni kao su dobili originalan lijek što u konačnici podiže kvalitetu usluge – rekla je. Naše ljekarne su locirane na različitim krajevima Lijepe Naše. Navike, zahtjevi i potrebe pacijenta na jednoj mikrolokaciji najčešće su različite od onih na drugoj. Za donošenje odluka vezanih uz poslovanje, između ostalog, važne su pravodobne i cjelovite informacije vezane uz poslovanje pojedine jedinice, ali i informacije o navikama, potrebama i problemima pacijenata te društva u kojem ljekarne djeluju. Povratna informacija i kvalitetna analiza dostupnih podataka ima presudnu važnost u donošenju odluka. A koliko se, pak, u vašem poslu promijenio način rada od kada se pojavio koronavirus?

– U vrijeme pandemije COVID-19 zdravstveni djelatnici u ljekarni su najdostupniji i kod njih nije potrebno naručivanje, uputnica ni dugo čekanje, ali su istovremeno najizloženiji mogućoj zarazi. Stoga je bilo neophodno

zaposlenika

osigurati zaštitu za djelatnika u vidu prozirnih pregrada na recepturi, maski, rukavica kao i više puta dnevno provjetravanje ljekarne i dezinfekcija prostora. Zbog zaštite djelatnika osigurali smo rad u timovima kako u slučaju zaraze svi djelatnici ne bi morali ići u samoizolaciju što bi ujedno značilo da se ljekarna mora zatvoriti do povratka djelatnika s bolovanja. Zbog toga svaki tim mora nakon završetka smjene prozračiti ljekarnu, dezinficirati sve radne površine, tipkovnice, telefone, a smjene se predaju telefonom – objašnjava nam Mirjana Čorić.

Na ulazu u ljekarne osigurana su dezinfekcijska sredstva za kupce, zamolbe da se plaća karticama kao i da se u ljekarnu ulazi po dvoje ili troje, ovisno koliko ljekarna ima blagajni na recepturi, a za to vrijeme ostali čekaju vani kako bi se u što većem postotku smanjila mogućnost zaraze u ljekarni.

– S obzirom na sve navedene mjere, promjenile su se i neke navike naših kupaca koji se u ljekarni zadržavaju kratko vrijeme, pogotovo ako ispred ljekarne čeka veći broj ljudi – kaže ravnateljica Čorić.

Koliko je teško, odnosno izazovno voditi Ljekarne Deltis pharm, ravnateljica kaže:

– Kao i u svakom poslu, tako i u ovome, pogotovo u ovo neizvjesno vrijeme, ima i lijepih i izazovnih trenutaka u kojima smo dobili priliku da pokažemo koliko smo kreativni i inovativni u pronalaženju rješenja za najrazličitije probleme. Volim posao koji radim i nastojim ga odraditi što odgovornije prema tvrtki. Ljekarništvo se ubraja u visoko reguliranu djelatnost. Pravila igre određena su nizom zakona i pravilnika čije poštovanje provjeravaju nadležna ministarstva i Ljekarnička komora. U svakodnevnom poslovanju obrađuje se i generira velika količina osjetljivih podataka i dokumentacije koji se moraju tretirati s posebnom pažnjom. I prije GDPR-a informacije o potrebama i zdravlju pacijenata tretirane su kao tajna. Na to nas osim regulative obvezuju načela etike i deontologije te povjerenje koje nam pacijenti daju – rekla je te, za kraj, pohvalila svoj tim.

– Odgovornost za uspješan rad i uspjeh ne pripada samo jednom čovjeku, već je ona rezultat rada i zalaganja svih zaposlenih u Ljekarnama Deltis pharm koji svoju izvrsnost potvrđuju u stvarnim uvjetima i tako nadograđuju povjerenje koje imamo jedni prema drugima.

Iskustvo i predanost kompaniji pomaže mi u radu

POSAO NA TERENU IZISKUJE VELIKU PREDANOST I ORGANIZIRANOST, ALI MI JE IZNIMNO ZADOVOLJSTVO I ISPUNJAVA ME KAO OSOBU

Kolegica Vesna nam je na početku razgovora ponosno istaknula kako je jedna od rijetkih djelatnika naše kompanije koji se može pohvaliti da je gotovo cijeli svoj radni vijek proveo u Belupu, od 1981. godine, i ove godine, kada Belupo slavi 50 godina postojanja, ona također slavi 40 godina radnog staža. Tijekom toga vremena radila je na raznim poslovima unutar kompanije, počevši u proizvodnji kozmetike, a potom je među prvima počela raditi na računalima, koja su tada izgledala kao nekadašnji veliki televizori, dodala je sa smiješkom, te nastavila kako je tada radila na unosu podataka za lijekove i kozmetiku, a posljednjih 30 godina radi na terenu kao komercijalna suradnica.

– Rad na terenu započela sam u kozmetici, a u kidanjem kozmetike radim u Marketingu bezreceptnih proizvoda (Dent-tim) obilazeći fizijatre, pedijatre i stomatologe po domovima zdravlja i privatnim ordinacijama. Posao na terenu iziskuje veliku predanost i organiziranost, ali mi je iznimno zadovoljstvo i ispunjava me kao osobu u cijelosti. Unutar tima podijeljeni smo prema područjima, tako da sam ja odgovorna za obilazak ordinacija i liječnika na području grada Zagreba, dijelova Zagrebačke te Bjelovarsko-bilogorske i Karlovačku županije. S obzirom na dugogodišnje iskustvo i predanost, imam jako dobar i prisani odnos s liječnicima i medicinskim sestrama što mi je u ovo vrijeme pandemije uvelike pomoglo prilikom obilazaka i samih kontakata, nastavlja Vesna.

– Valja napomenuti da je u vrijeme korone došlo do velikih promjena kod posjeta liječnicima, posebno u početku, tako da sam se uvelike moralna prilagoditi načinu rada pojedinim domovima zdravlja te samim liječnicima pojedinačno.

Kod nekih liječnika moralna sam se najaviti čak i dan ranije, dok su me neki primali kad ih nazovem ispred doma zdravlja, što sve ovisi o broju pacijenata zaraženih koronom. Međutim, treba istaknuti da naš obilazak tijekom ove pandemije također ima i nekih prednosti zbog smanjenog broja



pacijenata u čekaonicama, tako da liječnici ipak imaju nešto više vremena provesti u razgovoru, prezentaciji i edukaciji o našim lijekovima.

– Sa svojim kolegama iz Dent-tima kao i kolegama iz prodajnog tima svakodnevno sam u kontaktu tako da zajednički razmjenjujemo iskustva na terenu te rješavamo probleme vezane za posao. S većinom od njih poznajem se više od 20 godina pa više nismo samo kolege s posla već i veliki prijatelji u privatnom životu. Nažalost, s obzirom na postojeću globalnu situaciju sastanke je moguće održavati samo putem online aplikacija, ali toplo se nadam da će i ova situacija vezana za pandemiju uskoro proći te da ćemo se moći družiti i vidjeti kao u dobra stara vremena.

U slobodno vrijeme Vesna redovito vježba u teretani, voli se šetati u prirodi, a prije pandemije korone pohađala je razne edukacije koje su joj koristile za posao i privatno u životu, ali danas na sreću dosta toga prati i online.

– Kada se osvrnem i pogledam svoj život i radni vijek, mogu reći da sam imala puno lijepih i radosnih trenutaka, ali najvažnije je da vjeruješ samom sebi te da budeš dobar prema ljudima oko sebe, jer, kao što kaže jedna dobra stara poslovica, na kraju se sve dobro dobrim vraća, naglasila je kolegica Vesna Androlić.



Dubravko Barić novoizabrani je predsjednik Radničkog vijeća Belupa. Dosadašnji predsjednik, Željko Dragec, nakon dugo godina nije uspio pridobiti povjerenje glasača, odnosno radnika u Belupu. U razgovoru s Dubravkom Barićem, saznajte što će biti prvi potezi novog predsjednika te čime će se posebno pozabaviti u svom mandatu.

B Kakav je bio Vaš put u kompaniji prije nego ste postali predsjednik Radničkog vijeća?

Prije nego odgovorim na Vaše pitanje, želim pozdraviti sve čitatelje Glasila Belupa te sve djelatnice i djelatnike naše kompanije, a ponajviše svoje dojučerašnje kolegice i kolege s krute linije.

Moj put u kompaniji traje već punih 20 godina. U rujnu 2000. dolazim u Belupo kao pripravnik na radno mjesto tehničara na tabletiranju i kapsuliranju. Kao što većina dugogodišnjih djelatnika zna, u to vrijeme se otvorila tada nova tvornica pa sam zbog potrebe za radnicima imao tu sreću da postanem jedan od blupovaca. Od tada traje taj moj put, prošao sam većinu radnih mjesta u tom djelu sektora Proizvodnje. Od odlaska na ispomoć u vagону, pakirnicu, pa na ispomoć u tadašnji stari pogon, zatim sam jedno vrijeme radio i kao tehničar na film-oblaganju, da bih, nazovimo to tako, to poglavljje u Proizvodnji završio kao tehničar procesne kontrole na tabletiranju/kapsuliranju i tehničar na tabletiranju, jer sam uvijek uskočio ako je za to bila potreba. Bio sam od onih kojima to nije bilo teško.

B Što Vam se u radu dosadašnjeg predsjednika RV-a nije svidjelo, odnosno što planirate raditi bolje, za nas radnike?

Hvala svima na povjerenju

PONAJPRIJE ŽELIM ZAHVALITI SVIMA KOJI SU IZAŠLI NA IZBORE ZA RADNIČKO VJEĆE, BROJ 1 – LISTU NEZAVISNOG SINDIKATA PODRAVKE I SINPOD-A ČIJI SAM BIO NARAVNO Član. Uz ovu povjerenju, uživajući u njemu, ponosno i zadovoljno.

Prije nego odgovorim na Vaša pitanja, moram napomenuti da ovo nisu samo moji odgovori već sam za neka pitanja tražio pomoć od svojih kolegica i kolega s liste jer, kao što znate, nisam mogao obići sve sektore unutar naše kompanije zbog specifičnog načina rada u mom dosadašnjem sektoru. Zato ću na neka pitanja odgovarati kao predsjednik RV-a, a na neka kao sindikalni povjerenik, jer treba te dvije stvari odvojiti, iako imaju mnogo dodirnih točaka. Ne želim da ispadne da odgovaram samo negativno o radu prijašnjeg predsjednika i moram napomenuti da je prijašnji predsjednik napravio dosta stvari u nastojanju da nam svima bude bolje. U nekim je uspio, u nekim, nažalost, ne, ali to je tako. Meni se osobno, kada me već to pitate, nije sve svidjelo što je on u nekim ključnim trenucima poistovjetio rad u RV-u i sindikatu, pa je neke stvari radio kao da je njegov sindikat jedini u grupi, a ostali sindikati nisu imali mogućnost da kažu što misle i da se neke stvari promjene na bolje. To se prije dvije tri godine promjenilo kada su mene kao povjerenika Nezavisnog sindikata Podravke počeli zvati na sastanke koje su bile vrlo bitne za položaj radnika.

Moja praksa bit će drugačija u tom pitanju. Ono što ide u domenu rada RV-a radit ću kao predsjednik RV-a, a ono što mora raditi sindikat, radit ću kao sindikalni povjerenik. Sve što je bitno za radnike, a ide iz domene sindikata, bit će komunicirano svim sindikatima u Grupi i zajednički stav će biti predočen Upravi.

Moje dojučerašnje kolege s kojima sam radio znaju da nisam nikad davao obećanja koja nisam mogao ispuniti i da sam pomogao ako sam mogao i da nisam volio komunicirati na temelju neslužbenih informacija, ono, rekl-a-kazala. Držao sam se one uzrečice "ako ti mogu pomoći, budem ti pomogao, ali ti odmoći sigurno neću". Mislim da sam uvijek bio iskren prema svima koji su mi se na ovaj ili onaj način obratili za pomoći i da sam im odmah rekao mogu li što ili ne mogu. Nažalost, nekad nisam mogao napraviti puno.

Volio bih ako bude moguće, bit će teško, ali ne i neizvedivo, da svi radnici budu jednak. Da se ne gleda ime i prezime, već radno mjesto i rad. To je ono što me i do sada uvijek smetalo, i vjerujte, smetat će me zauvijek.

B Koji su Vam planovi? Kako planirate poboljšati status radnika u Belupu? Što će biti Vaš prvi korak?

Smatram da svatko ima pravo na veću plaću i napredovanje ako se zalaže i želi učiti, bez obzira na svoje ime i prezime. I vrapci na grani znaju da kod nas puno zaposlenika nije dobilo koeficijent koji stvarno i zaslužuju. Najbolji primjer vam je kada vam "stari" djelatnik nauči nove zaposlenike da mogu samostalno raditi, i kad dođe vrijeme korekcija ti mladi za nekoliko stepenica preskoče te "stare" radnike. Da ne bi bilo zabune, nisam ja protiv toga što su oni dobili koeficijent, ali recite vi meni je li realno da netko ide sa svakom korekcijom, a netko po 10 – 15 godina ne može dobiti veći koeficijent za 0,10? To je nešto što moramo ispraviti. Naravno to govorim kao sindikalni povjerenik, jer ste me pitali za status radnika, odnosno kako da ga poboljšamo, a nije to samo jedan od problema, ima ih više, ali znate i sami da je plaća najosjetljivija tema.

Prvi korak bit će upoznavanje s projektom Transformacije koja se kao što znate "širi" na sve sektore u proizvodnji nakon pilot-projekta u pakirnici krutih lijekova i njegino transparentno širenje na cijelu kompaniju. Osobno nisam protiv nikakvih poboljšanja koja će dovesti do povećanja efikasnosti, smanjenja troškova i na kraju povećanja plaće radnicima. Ali moram napomenuti da tu nisam bitan ja kao pojedinac i da će mi u tome pomoći kolegice i kolege s liste RV-a i koji su ušli u ovaj saziv Radničkog vijeća jer bez timskog rada ni taj rezultat na izborima ne bi bio moguć.

B Što smatrate da se mora mijenjati unutar kompanije na zadovoljstvo svih zaposlenika? Na to sam vam pitanje već djelomično i odgovorio. Uvijek se sve vrti ponajprije oko plaće. Naravno, tu je i komunikacija jako bitna. Ako nema dobre komunikaci-

enju

VJEĆE I SVIMA KOJI SU GLASALI ZA LISTU NOSITELJ. HVALA VAM ŠTO STE NAM DALI MO SE DA TO POVJERENJE I OPRAVDAMO

je, nema ni uspješne kompanije. Čujem od kolega da u nekim sektorima komunikacija skoro i ne postoji, da se neki nadređeni ne ponašaju s poštovanjem prema radnicima kojima su nadređeni. To je nešto što je nedopustivo i to se mora promijeniti. Pamtim izjavu jedne direktorice, nemojte se ljutiti, ali namjerno neću reći koje, koja je jednom prilikom izjavila "nezadovoljan radnik nije produktivan radnik", što je nažalost točno, i volio bih da to svi shvate. Kada vam zaposlenik ide s grčem na posao, ne možete očekivati da će vam dati maksimum od sebe i tada obično dođe do pogrešaka koje se ne bi smjeli dogoditi. To su neke sitnice koje se mogu promijeniti jako brzo, samo ako ima volje. Trebalo bi svakako postaviti kutije na nekoliko lokacija po kompaniji da zaposlenici mogu postaviti anonimna pitanja tijekom cijele godine, a ne samo kada je skup radnika, pa da vidimo što ljudi muči i da vidimo što se može poboljšati. Naravno, ne samo pitanja i svaka kritika i prijedlozi su dobrodošli.

B Što biste poručili radnicima kao novoizabrani predsjednik Radničkog vijeća?

Ponajprije želim zahvaliti svima koji su izašli na izbore za Radničko vijeće i svima koji su glasali za listu broj 1 – listu Nezavisnog sindikata Podravke i SINPOD-a čiji sam bio nositelj. Hvala vam što ste nam dali povjerenje da pokušamo učiniti da nam svima bude bolje i trudit ćemo se da to povjerenje i opravdamo. Već sam naveo da to ne bi bilo moguće da nije bilo svih s liste koji su doveli do ovog rezultata. To nije zasluga pojedinca, već cijelog tima. Nama, koji smo ušli u RV s liste broj 1, svi su zaposlenici isti i bitni, bez obzira jesu li članovi bilo kojega od tri sindikata u Belupu ili nisu članovi sindikata. To je ono što je bitno da ljudi znaju. Vrata ureda Radničkog vijeća u prizemlju stare upravne zgrade (prije kantine) uvijek su svima otvorena. Možete uvijek doći, pitati, doći da pokušamo nešto rješiti što možemo, tu smo. Ako će biti moguće, pomoći ćemo. Još jednom, HVALA VAM SVIMA!

Produktivna okolina i timski rad okrenut rezultatima

KONTROLING ČINI TIM LJUDI KOJI IMAJU ZAJEDNIČKU POVEZNICU A TO SU LOGIČNOST, PREDANOST POSLU, TOČNOST, BRZO DONOŠENJE ODLUKA, ZNANJE O FINANCIJAMA I RAČUNOVODSTVENIM POSLOVIMA



Nakon završetka srednje škole za farmaceutskog tehničara ukazala mi se iznimna prilika za zasnivanje radnog odnosa u Belupo te sam od 2004. godine zaposlen u sektoru Logistike. Osobna želja bila mi je proširiti vlastite ciljeve i granice te napredovati pa sam u skladu s time upisao studij Poslovne ekonomije uz posao koji sam obavljao u Belupo. Nakon stjecanja titule mag. oec. na Ekonomskom fakultetu, počinjem raditi na poziciji planer – analitičara u sektoru Kontrolinga, a od 2013. godine obavljam funkciju voditelja menadžerskog izvještavanja. Često mi se postavlja pitanje što je to kontroling?

Kontroling je produžena ruka menadžmentu, odnosno sredstvo koje poboljšava poslovanje, poboljšava poslovne procese, racionalizira troškove i instrument je koji signalizira odstupanje od planiranih parametara. Time se omogućava vlasnicima kompanije da donose prave odluke za postizanje boljih rezultata kompanije i ukupnu dobrobit za cijelo društvo.

U moje poslovne obaveze spadaju konsolidacije i analize uspješnosti poslovanja u tekućem razdoblju, izrada mjesечnih, kvartalnih i godišnjih analiza finansijskih rezultata s obzirom na planirane rezultate i prošlogodišnje rezultate. Također uključuje i razvoj alata za praćenje finansijske uspješnosti, sudjelovanje u planiranju i proračunskim procesima

i praćenje operativnih troškova u suradnji s timovima sektora, izrada prezentacija za Upravu i Nadzorni odbor, analiza prodaje SSP Farmaceutike po zemljama i programima.

Kako je posao kontrolera vezan za računalo, slobodno vrijeme nastojim provoditi šetnjom po prirodi, a najviše po planini Kalnik, jednoj od dragulja Koprivničko-križevačke županije. Povijest i netaknuta priroda kalničkih šuma te prirodna izvorska voda razbistre um te pune tijelo energijom i motivacijom za nove radne pobjede.

Belupo je vodeća farmaceutska tvrtka koja posluje u skladu s najvišim normama kvalitete pa se svi mi u sektoru Kontrolinga trudimo pogreške u sustavima potpuno svesti na minimum. Sve se to lakše postiže kada u našem sektoru vlada nesobično pomaganje, dobri međuljudski odnosi i pozitivno okruženje, što je za mene prioritet na radnom mjestu. Kontroling čini tim ljudi koji imaju zajedničku poveznicu a to su logičnost, predanost poslu, točnost, brzo donošenje odluka, znanje o financijama i računovodstvenim poslovima.

Protekla godina donijela nam je svima jednu dosad neviđenu situaciju – pandemiju koronavirusa koja još uvijek traje. No od samog proglašenja pandemije koronavirusa Belupo se potpuno prilagodilo novonastalim uvjetima. Privremeno smo moj tim i ja radili od kuće, no poslove smo obavljali potpuno nesmetano i kontinuirano što je još jednom dokazalo koliko je Belupo spremna na čak i one najveće izazove. Rad na daljinu nimalo nije umanjio kvalitetu našeg rada jer nam je Belupo omogućio sve uvjete na najvišoj mogućoj tehnološkoj razini kako bi komunikacija među timom bila besprijekorna. Svi ti izazovi još su više povezali nas djelatnike, koji stvaraju neizmjerivu vrijednost Belupa. Produktivna okolina i timski rad okrenut rezultatima najbolje su radno okruženje koje osoba može poželjeti. Ponosan sam što sam član Belupa te svim djelatnicima želim puno uspjeha i zdravlja u ovim posebno izaovnim vremenima.

Što je ustvari osobni rast

Pripremio: dr. Ivo Belan

Gotovo svi ljudi traže načine kako se pobjoljšati, kako rasti. Istovremeno, dobro je biti svjestan činjenice da osobni rast često može pridonijeti i profesionalnim probitcima. Postoje situacije kad osobni rast i rad na sebi, mogu nas učiniti djelotvornijim na poslu i olakšati postizanje uspješne karijere.

Što je to osobni rast? To je napor da se poboljšamo, da poboljšamo rezultate svog života, to jest kako doživljavamo život. To je proces u kojem postajemo jači, samopouzdaniji, efikasniji kao osoba. Osobni rast nam pokazuju kako vidimo sebe, kakve interakcije imamo s drugima, kako smo uključeni u društvo, kako zamišljamo svoju budućnost i svoje mogućnosti.

Gdje se susreću osobni i profesionalni razvoj

Na prvi pogled, osobni rast može izgledati malo neodređen u odnosu na ciljeve profesionalnog razvoja. Međutim, sasvim sigurno postoji zdravo preklapanje između tva dva razvoja. Uspjeh u karijeri nije rezultat samo naših vještina i znanja u profesiji. Psiholog Essack George, kaže: "Uspjeh u karijeri ovisi i o tome što donosite na stol kao osoba. Vještine, kao što su stil komunikacije, samomotivacija, kako se čovjek odnosi prema drugima, sve to pripada području spomenutog preklapanja. Sve te vještine uvelike utječu na našu sposobnost da dobro obavljamo profesionalne zadatke. Razvijati ih može pomoći da postanete efikasniji u karijeri. Osobni razvoj može pomoći napretku u poslu pa možda "ugrabite" i promociju. Čak ako ste i svjesni koristi osobnog rasta za vašu karijeru – gdje započeti? U velikom dijelu to ovisi o vama.

Ovdje je samo nekoliko načina pomoći kojih, prema preporeuci psihologa, možete implementirati osobni rast u razvoj svoje karijere:

Izgradite emocionalnu inteligenciju

Emocionalna inteligencija uključuje emocionalne i socijalne vještine koje utječu na način kako doživljavamo sebe, kako se izražavamo, kako razvijamo i održavamo odnose te kako se nosimo s izazovima.

Čvrsta emocionalna inteligencija može pomoći u uspostavljanju dobrih odnosa s

AKO SE NE POTRUDIMO OJAČATI SEBE KAO LJUDE, NAŠE ĆE KARIJERE BITI TUROBNO RAZOČARANJE

kolegama na poslu i kupcima, što onda poboljšava produktivnost i jača vašu profesionalnu reputaciju. Čovjek se mora fokusirati na to da postane aktivni slušatelj, što pomaže drugima da osjetite da ih se sluša i da ih se razumije. Pokažite govorniku da mu obraćate pažnju (ostavite po strani mobitel, održavajte kontakt očima) i radije se koncentrirajte na njega, nego na mentalnu pripremu onoga što ćete sljedeće kazati. Uključite i govor tijela (potvrđivati klimanjem glavom, smiješak, naginjanje naprijed). Na kraju, postavite nekoliko pitanja u cilju razjašnjenja.



Imajte pouzdanje u svoje sposobnosti. Građenje samopouzdanja čest je cilj osobnog razvoja. Razvijati svoje samopouzdanje može pomoći u dobivanju boljeg posla,

može pomoći u razgovorima za povećanje plaće ili oko unapređenja u poslu, u osvajanju kredita za vaš doprinos ili da budete otkriveni kao potencijalni vođa. Međutim, samopouzdanje nije nešto što se postiže jednostavnim pritiskom na dugme. Za vrijeme traženja puta do samopouzdanja, mora se raditi na prepoznavanju svojih talenata. Ako u potpunosti ne ščepate ono u čemu ste izvanredni ili ako niste sposobni samopouzdanu govoriti o tim svojim talentima, nećete moći realizirati svoje jedinstvene sposobnosti. U pronalaženju, identificiranju svojih talenata mogu vam pomoći kolege i mentorи.

Razvijajte svoju motivaciju

Biti više motiviran na poslu, naravno čini vas produktivnijim, ali također može pomoći da vas okolina vidi marljivim i ambicioznim. Psiholozi preporučuju da o motivaciji razmišljamo kao o ponašanju. Prvo imate ponašanje i imate mali uspjeh i onda to vas čini da se osjećate motiviranim ponovno. Uspjeh sam sebe nadograđuje. Umjesto čekanja da motivacija iznenada bljesne, osoba treba pokušati strukturirati velike ciljeve u niz malih pozitivnih zadataka i tako konačno ostvariti svoj plan.

Biti svjestan i savjestan.

Biti svjestan ustvari je čin treninga da svoj mozak radije više fokusirate na sadašnji trenutak, nego "juriti" prema budućnosti ili besciljno lamentirati o prošlosti. Ispitivanja su pokazala da je svjesnost povezana s manjim stresom, boljim fokusiranjem i boljom radnom memorijom, boljim usmjerenjem na trenutačni radni zadatak, isključivanjem buke u okolini, dopuštajući osobi da bude djelotvorna.

Svesnost može pomoći da nekome odgovorite više obzirno, pažljivo, umjesto da reagirate automatski, odrbrusite naglo ili bijesno. To će možda pomoći da ne porušite sve mostove s kolegom ili kupcem kad napetost poraste i gnjev bljesne. Biti svjestan trenutka može pomoći da konflikt ne eskalira i učini diskusiju (koja ima karakter povratne sprege) produktivnijom.

Ako se ne potrudimo ojačati sebe kao ljude, naše će karijere biti turobno razočaranje.

Glovobolja Z. Bol dija amjih uganjicā i rkašenja Menstrualna bol



Bol koja ne prestaje
uz **KNAVON akut** nestaje*

KNAVON akut sadrži ketoprofen
i djeluje protiv boli i upale.

*Knavon akut primjenjuje se za kratkotrajno simptomatsko ublažavanje blage do umjerene boli.
Za oralnu primjenu. Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima
i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.



NEOFEN COMBO

Kombinacija za one koji poznaju bol.

Inovativna kombinacija ibuprofena i paracetamola za jači, brži i dugotrajniji učinak na bol.*



Neofen Combo sadrži ibuprofen i paracetamol. Za oralnu primjenu.
Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama
upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

*Comparison of the analgesic efficacy of concurrent ibuprofen and paracetamol with ibuprofen or paracetamol alone in the management of moderate to severe acute postoperative dental pain in adolescents and adults: A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group, single-dose, two-center, modified factorial study Donald R. Mehlisch, MD, DDS; VOLUME 32, ISSUE 5, P882-895, MAY 01, 2010, CLINICAL THERAPEUTICS