

GLASILO

KOPRIVNICA, VELJAČA 2022. BROJ 254

BELUPO

IVICA BELINA, PREDSEDNIK
KOALICIJE UDRUGA U ZDRAVSTVU

RAK – TIHA PANDEMIJA
KOJA ODNOSI ŽIVOTE I
UNIŠTAVA CIJELE OBITELJI

Čim bol
krene,
uvijek je
uz mene!

S OKUS
LIMUN

Sadrži paracetamol. Za oralnu primjenu. Prije primjene
o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječni

SOM
NA



pažljivo pročitajte uputu
ka ili ljekarnika.

 **BELUPO**

SADRŽAJ

POSLOVNA KRONIKA

- 6 NADZORNI ODBOR PODRAVKE POTVRDIO NEREVIDIRANE REZULTATE POSLOVANJA GRUPE PODRAVKA

NAJBOLJI REZULTATI U POVIJESTI KOMPANIJE

- 8 TIM FOKUSIRAN NA RAST I RAZVOJ PODRAVKE
- 10 MARKO ĐEREK NOVI JE ČLAN UPRAVE BELUPA

INTERVJU

- 11 RAK – TIHA PANDEMIJA KOJA ODNOSI ŽIVOTE I UNIŠTAVA CIJELE OBITELJI

BELUPO ZDRAVLJE

- 15 LISTE ČEKANJA U ZDRAVSTVU
- 16 ULOGA LJEKARNIKA U LIJEČENJU MIGRENE

MEDICINA I BIZNIS

- 17 ZAŠTO I CIJEPLJENE OSOBE JOŠ UVIJEK MOGU OBOLJETI OD BOLESTI COVID-19?



DVIJE GODINE KORONE

BELUPO ZDRAVLJE

- 18 KAKO OLAKŠATI ISKAŠLJAVANJE?
- 18 NAXIL 200 MG I NAXIL FORTE 600 MG ŠUMEĆE TABLETE
- 20 KAKO ZAŠTITITI SVOJE DIJETE OD DROGE

AKTUALNO

- 21 NOVOSTI U LIJEČENJU PROŠIRENOG, HORMONSKI OVISNOG RAKA DOJKE



BELUPO KLUB

- 22 PROJEKT BEL-021
- 22 PROJEKT BEL-019 "UPRAVLJANJE ARHIVOM"

PSIHOLOGIJA POSLOVANJA

- 23 DANE U MIROVINI NE PLANIRAM, ALI ME VESELE

VJEŠTINE DRUŠTVENOG KOMUNICIRANJA

- 25



KRONIKA

- 25 ODRŽAN PROJEKT "KAMPOM DO JEDNAKOSTI"
- 25 OBAVIJEST O PRODUŽETKU POLICE DOPUNSKOG ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA
- 25 28 GODINA POSTOJANJA I DJELOVANJA ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO KOPRIVNIČKO - KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE
- 26 POTPISANI UGOVORI ZA PROJEKT ENERGETSKE OBNOVE CENTRALNE BOLNIČKE ZGRADE

IMPRESSUM

GLASILO 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



Davorin Tišljarić, pobjednik je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi



Davorin Tišljarić, radi u Belupu kao glavni tehnolog u Upravljanju kvalitetom i pobjednik je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi. Uredništvo Glasila izvuklo je sretnog dobitnika koji je zadovoljio sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolega Tišljarić točno je odgovorio i u zadanom roku poslao odgovor na nagradno pitanje: "Koliko je zaposlenih bilo u Belupu 31.12. 2021. godine? Odgovor glasi: 31. prosinca 2021. godine u grupi Belupo bilo je zaposleno 1463 radnika dok je u Belupu d.d. zajedno sa ljekarnama Deltis zaposleno 1024 radnika."

Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila.

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. ožujka 2022. 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

NOVO NAGRADNO PITANJE: NAGRADNO PITANJE GLASI:

NAKON KOLIKO GODINA RADA,
U MIROVINU ODLAZI NAŠA
BELUPOVKA BOŽICA KOVAČ?

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

iza nas je najkraći mjesec u godini. Mjesec u kojem je, unatoč manjem broju dana, bilo iznimno puno poslovnih aktivnosti.

Nadzorni odbor Podravke prihvatio je nerevidirane rezultate poslovanja Grupe Podravka za 2021. godinu. Podravka je u 2021. godini, koju su uz nastavak pandemije obilježili i zastoji u lancu opskrbe te snažan rast ulaznih troškova, ostvarila prihode od prodaje u iznosu od 4.631,5 milijuna kuna te netodobit od 309,2 milijuna, što su najbolji rezultati u povijesti kompanije.

Povijesne rezultate ostvario je i Belupo – 1.030,3 milijuna kuna prihoda od prodaje, što je rast od 5,5 posto u odnosu na godinu prije, te 3,6 posto u odnosu na plan. Belupova netodobit iznosila je 106,9 milijuna kuna, što je 18,7 posto više od plana.

Veljaču je obilježila i potvrda novog petogodišnjeg mandata Podravkine Uprave, koju sa suradnicima Davorom Dokom, Milanom Tadićem, Ljiljanom Šapinom te Ivanom Ostojićem, nastavlja voditi dr. sc. Martina Dalić. "Prilikom da, zajedno s kolegama koji čine novu upravu, vodim Podravku i u sljedećih pet godina shvaćam kao izraz povjerenja, ali na jednak način kao i prije godinu dana, za mene je to iznimno velika odgovornost. Odgovornost za ostvarivanje uspjeha Podravke na globalnom tržištu i povećanje vrijednosti za dioničare, ali i odgovornost za lokalnu zajednicu kroz trajno unaprjeđivanje položaja i zadovoljstva svih naših radnika", kazala je, među ostalim, dr. sc. Martina Dalić.

Novog člana Uprave od 24. veljače ima i Belupo. Hrvoju Kolariću i Tihomiru Heđeveru pridružio se Marko Đerek, koji je na tu poziciju došao iz Podravke. "Poslovanje Belupa vrlo dobro poznajem. Iz te pozicije, s velikim optimizmom pristupam izazovu dugoročnog rasta", poručio je Marko Đerek.

Čestitamo svima i želimo im profesionalni uspjeh i osobno zadovoljstvo u svim izazovima koji ih očekuju!

Čekamo vas na istom mjestu u prvom tjednu travnja, a dotad ostanite zdravi.

Vaša

Snježana Foschio-Bartol

NADZORNI ODBOR PODRAVKE POTVRDIO NEREVIDIRANE REZULTATE POSLOVANJA GRUPE PODRAVKA

NAJBOLJI REZULTATI U

PODRAVKA JE U 2021. GODINI OSTVARILA PRIHODE OD PRODAJE U IZNOSU OD 4.631,5 MILIJUNA KUNA TE NETO DOBIT OD 309,2 MILIJUNA, ŠTO SU NAJBOLJI REZULTATI U POVIJESTI KOMPANIJE

Nadzorni odbor Podravke d.d. potvrdio je 28. veljače nerevidirane rezultate poslovanja Grupe Podravka za 2021. godinu, uz izražavanje zadovoljstva nastavkom rasta i prihoda od prodaje i dobiti, ali i drugim rezultatima kompanije ostvarenim u i dalje izazovom okruženju.

Podravka je u 2021. godini, koju su uz nastavak pandemije obilježili i zastoji u lancu opskrbe te snažan rast ulaznih troškova, ostvarila prihode od prodaje u iznosu od 4.631,5 milijuna kuna te neto dobit od 309,2 milijuna, što su najbolji rezultati u povijesti kompanije. U odnosu na godinu prije, prihodi od prodaje rasli su 2,8%, a dobit 24,2%. Uz nastavak organskog rasta, rast dobiti omogućila je i daljnja racionalizacija poslovanja, uz snažnu kontrolu operativnih troškova.

Prihodi od prodaje rasli su u oba poslovna segmenata Grupe Podravka, Prehrani i Farmaceutici, pri čemu su vlastiti brendovi ostvarili rast prihoda od 94,8 milijuna kuna, odnosno 2,3%.

Segment Prehrane ostvario je prošle go-

dine 3.601,3 milijuna kuna prihoda od prodaje, odnosno 74,2 milijuna kuna ili 2,1% više nego u prethodnoj godini. U okviru tog segmenta najveći apsolutni rast ostvarili su poslovni programi Kulinarstvo i Podravka hrana. U Kulinarstvu su rastu od 43,8 milijuna kuna najviše pridonijele kategorije Univerzalni dodaci jelima i Juhe, uz značajan rast prihoda od prodaje u regijama Adria te Zapadna Europa i prekoceanske zemlje. Podravka hrana ostvarila je pak 37,2 milijuna kuna više prihoda od prodaje, čemu su najviše pridonijele kategorije Brašno, Kondimenti i Povrće te regija Adria.

Ono što vrijedi istaknuti je značajan rast izvoza segmenta Prehrane na svim regijama u odnosu na 2019., gdje se posebno ističu Internacionalna tržišta s rastom od 8,6% ili 89,1 milijun kuna. Na ovaj je način, tijekom pandemije, Podravka učvrstila svoju izvoznu poziciju.

Segment Farmaceutika lani je ostvario 1.030,3 milijuna kuna prihoda od prodaje, što predstavlja rast od 5,5% u odnosu na godinu prije. Lijekovi na recept ostvarili su rast od 31,2 milijuna kuna, ponajviše zbog rasta dermatoloških lijekova, a najbolje rezultate zabilježili su na tržištu Rusije, BiH te Slovačke. Istodobno je Bezreceptni program prihoda od prodaje povećao za 3,4 milijuna kuna, kao rezultat rasta potkategorije prirodnih proizvoda na hrvatskom tržištu.

Kada je riječ o ostvarenju prihoda od prodaje Grupe Podravka po regijama, najveći apsolutni rast zabilježen je u regiji Adria, i to u iznosu od 107 milijuna kuna. Istočna Europa rasla je za 13,3 milijuna kuna, a Zapadna Europa i prekoceanske zemlje za 7,5 milijuna kuna.

“Prošla je godina, usprkos nastavku pandemije i snažnom rastu ulaznih troškova, bila izvrsna, ne samo zbog odličnih rezultata već i drugih važnih poslovnih iskoraka. Posebno smo zadovoljni što smo ovakve rezultate ostvarili bez efekta povećanja cijena naših proizvoda jer smo rast cijena sirovina apsorbirali kroz unutarnje rezerve. Zahvaljujem svim radnicima Podravke na radu, znanju i energiji koje su ugradili u ove rezultate. Zajedno sa svim investicijskim i razvojnim aktivnostima koje smo pokrenuli, upravo naši rezultati potvrđuju ispravnost i utemeljenost naših ambicija za daljnji rast i razvoj Podravke te njezine transformacije

SEGMENT FARMACEUTIKA LANI JE OSTVARIO 1.030,3 MILIJUNA KUNA PRIHODA OD PRODAJE, ŠTO PREDSTAVLJA RAST OD 5,5% U ODNOSU NA GODINU PRIJE. LIJEKOVI NA RECEPT OSTVARILI SU RAST OD 31,2 MILIJUNA KUNA, PONAJVISE ZBOG RASTA DERMATOLOŠKIH LIJEKOVA, A NAJBOLJE REZULTATE ZABILJEŽILI SU NA TRŽIŠTU RUSIJE, BIH TE SLOVAČKE. ISTODOBNO JE BEZRECEPTNI PROGRAM PRIHODE OD PRODAJE POVEĆAO ZA 3,4 MILIJUNA KUNA, KAO REZULTAT RASTA POTKATEGORIJE PRIRODNIH PROIZVODA NA HRVATSKOM TRŽIŠTU



POVIJESTI KOMPANIJE



U ODNOSU NA GODINU PRIJE, PRIHODI OD PRODAJE RASLI SU 2,8%, A DOBIT 24,2%. UZ NASTAVAK ORGANSKOG RASTA, RAST DOBITI OMOGUĆILA JE I DALJNJA RACIONALIZACIJA POSLOVANJA, UZ SNAŽNU KONTROLU OPERATIVNIH TROŠKOVA



u istinsku hrvatsku multinacionalnu kompaniju", rekla je predsjednica Uprave Podravke dr. sc. Martina Dalić.

Podravka je prošle godine u trajno povećanje primanja radnika, posebice onih s najnižim plaćama, uložila 21 milijun kuna, a radnicima su isplaćene i dodatne jednokratne nagrade za uspješno poslovanje te je donesena odluka o investicijskom ulaganju

u klimatizaciju i ventilaciju proizvodnih pogona u Koprivnici i Varaždinu, što pridonosi poboljšanju radnih uvjeta. S povećanjem primanja kompanija je nastavila i ove godine ulaganjem dodatnih 35 milijuna kuna. Započeta rekonstrukcija poslovne zgrade, koja nije obnavljana više od 40 godina, obuhvaća modernizaciju, uz energetska i informatičku obnovu, vrijedne 87,8 milijuna



na kuna te bi trebala biti dovršena u srpnju 2022. Gradnja novog logističko-distributivnog centra u koprivničkoj poslovnoj zoni Danica trebala bi pak započeti najesen, nakon dovršetka započetih pripremnih radnji – kompletiranja tehničke dokumentacije i pribavljanja svih potrebnih dozvola.

Osim ulaganja u vlastite radnike i uvjete rada, Grupa Podravka ne zaboravlja ni zajednicu u kojoj djeluje, svjesna svoje važne društveno odgovorne uloge. Tako je i u prošloj godini nastavila pomagati različitim segmentima društva: stanovnicima i ustanovama s potresom pogođenih područja, zdravstvenom sustavu pogođenom pandemijom bolesti COVID-19, obiteljima slabijeg imovinskog statusa te najranjivijima i najmlađim članovima zajednice.

“ PRILIKU DA, ZAJEDNO S KOLEGAMA KOJI ČINE NOVU UPRAVU, VODIM PODRAVKU I U SLJEDEĆIH PET GODINA SHVAĆAM KAO IZRAZ POVJERENJA, ALI NA JEDNAK NAČIN KAO I PRIJE GODINU DANA, ZA MENE JE TO IZNIMNO VELIKA ODGOVORNOST. ODGOVORNOST ZA OSTVARENJE USPJEHA PODRAVKE NA GLOBALNOM TRŽIŠTU I POVEĆANJE VRIJEDNOSTI ZA DIONIČARE, ALI I ODGOVORNOST ZA LOKALNU ZAJEDNICU KROZ TRAJNO UNAPREĐIVANJE POLOŽAJA I ZADOVOLJSTVA SVIH NAŠIH RADNIKA

“, PORUČILA JE PREDsjednica PODRAVKE D R . S C . MARTINA DALIĆ

Tim fokus

NOVI ČLANOVI UPRAVE SU MILAN TADIĆ, STAMBENE ŠTEDIONICE I ČLAN NADZORNOG

Na sjednici Nadzornog odbora Podravke d.d., održanoj 4. veljače donesena je odluka o imenovanju Uprave koja će kompaniju voditi u petogodišnjem mandatu koji počinje 24. veljače 2022. Nadzorni odbor imenovao je dr.sc. Martinu Dalić za predsjednicu Uprave, a na novi mandat imenovani su i dosadašnji članovi Uprave Davor Doko i Ljiljana Šapina. Novi članovi Uprave su Milan Tadić, dosadašnji Podravkin glavni direktor za Adria regiju, i Ivan Ostojić,

“ ČINJENICA DA SMO PROCES IZBORA OKONČALI I DONIJELI ODLUKU O SASTAVU NOVE UPRAVE GOTOVO MJESEC DANA PRIJE ISTEKA MANDATA SADAŠNJE UPRAVE REZULTAT JE FOKUSIRANOSTI NADZORNOG ODBORA NA STALNO UNAPREĐIVANJE KVALITETE KORPORATIVNOG UPRAVLJANJA I PRIBLIŽAVANJA STANDARDIMA KOJI SU UOBIČAJENI U SVIJETU ZA KOMPANIJE PODRAVKINE VELIČINE I KOMPLEKSNOŠTI “, KAZAO JE PREDsjednik NADZORNOG ODBORA ŽELIMIR VUKINA

član Uprave Wustenrot stambene štedionice i član Nadzornog odbora Podravke, kojem mandat počinje teći od 1. srpnja 2022.

“Danas smo na prijedlog članova Nadzornog odbora koji predstavljaju najveće dioničare, mirovinske fondove i državu, imenovali Upravu koja će voditi Podravku u petogodišnjem razdoblju. Činjenica da smo proces izbora okončali i do-

Viran na rast i razvoj Podravke

DOSADAŠNJI PODRAVKIN GLAVNI DIREKTOR ZA ADRIA REGIJU, I IVAN OSTOJIĆ, ČLAN UPRAVE WUSTENROTNOG ODBORA PODRAVKE, KOJEM MANDAT POČINJE TEĆI OD 1. SRPNJA 2022.

nijeli odluku o sastavu nove Uprave gotovo mjesec dana prije isteka mandata sadašnje Uprave rezultat je fokusiranosti Nadzornog odbora na stalno unapređivanje kvalitete korporativnog upravljanja i približavanja standardima koji su uobičajeni u svijetu za kompanije Podravkine veličine i kompleksnosti. Čestitam predsjednici Uprave i svim imenovanim članovima. Od nove Uprave očekujemo ostvarenje ciljeva strateškog plana za narednih pet godina te posebice daljnji rast kompanije, kako organski tako i kroz akvizicije. Očekujemo i intenziviranje investicija u podizanje ukupne tehnološke razine proizvodnih procesa kao preduvjeta veće inovativnosti i održavanja visoke kvalitete proizvoda. Nadzorni odbor od Uprave također očekuje i kontinuirana ulaganja u unapređivanje znanja i jačanje kompetencija zaposlenih na svim razinama s ciljem podizanja ukupne razine znanja kompanije. Rast vrijednosti za dioničare, motiviranost i lojalnost zaposlenika te doprinos povećanju kvalitete života u lokalnoj zajednici bit će najbolji pokazatelji uspješnosti rada nove Uprave", istaknuo je predsjednik Nadzornog odbora Želimir Vukina.

Martina Dalić na mjesto predsjednice Uprave imenovana je s 4. veljače 2021. godine, a Nadzorni odbor je potvrdio zadovoljstvo njezinim radom i postignutim rezultatima povjerivši joj vođenje kompanije i u narednom, punom mandatu.

"Prilikom da, zajedno s kolegama koji čine novu Upravu, vodim Podravku i u sljedećih pet godina shvaćam kao izraz povjerenja, ali na jednak način kao i prije godinu dana, za mene je to iznimno velika odgovornost. Odgovornost za ostvarivanje uspjeha Podravke na globalnom tržištu i povećanje vrijednosti za dioničare, ali i odgovornost za lokalnu zajednicu kroz trajno unapređivanje položaja i zadovoljstva svih naših radnika. Podravka je hrvatska multinacionalna kompanija čije srce jest i uvijek će biti u Koprivnici. Čestitam svim kolegama koji su imenovani u Upravu i želim svima puno uspjeha u zajedničkom radu. Očekujem da Uprava funkcionira kao tim, fokusiran jedino i isključivo na rast i razvoj Podravke kroz predanu i odlučnu provedbu razvojnog investicijskog

ciklusa kojeg smo započeli proteklih mjeseci. Zahvaljujem svim članovima Nadzornog odbora i svim dioničarima na ukazanom povjerenju." poručila je Martina Dalić.

Uz Martinu Dalić u Upravi ostaju član Uprave Davor Doko te članica Uprave Ljiljana Šapina, koji su prvi puta imenovani u veljači 2017., a kao novi članovi u nju ulaze Milan Tadić, Podravkin glavni direktor za Adria regiju te Ivan Ostojić, koji dolazi s pozicije člana Uprave Wustenrot stambene štedionice. Nadzorni odbor zahvalio se dosadašnjim članovima Marku Đereku i Hrvoju Kolariću na doprinosu kojega su kompaniji dali svojim članstvom u Upravi Podravke.

Marko Đerek sada kao član ulazi u Upravu Belupa koju nastavlja voditi Hrvoje Kolarić.

Informacije o članovima Uprave Podravke:

Martina Dalić (1967.) predsjednica je Uprave Podravke od 4. veljače 2021. Bogatu karijeru i široko poslovno iskustvo u vođenju velikih sustava u kompleksnom okruženju gradila je u privatnom i javnom sektoru. Obavljala je niz visokih državnih dužnosti uključujući dužnosti potpredsjednice Vlade i ministrice gospodarstva, ministrice financija, državne tajnice i pomoćnice ministra financija, a bila je i zastupnica u VII sazivu Hrvatskog sabora. Iskustvo u privatnom sektoru gradila je kao predsjednica Uprave Partner banke Zagreb, glavni ekonomist Privredne banke Zagreb, a međunarodno iskustvo je stjecala i kao savjetnik u Međunarodnom monetarnom fondu. Martina Dalić je doktor ekonomskih znanosti.

Davor Doko (1974.) član je Uprave Podravke od svibnja 2017. Svoju profesionalnu karijeru započeo je 2000. godine u Odjelu upravljanja imovinom Zagrebačke banke, gdje je sudjelovao u osnivanju društva za upravljanje investicijskim fondovima. Timu AZ obveznog mirovinskog fonda pridružio se 2002. te je između ostaloga bio na pozicijama prokurista i glavnog portfolio managera, a 2006. postaje član Uprave Allianz ZB, društva za upravljanje AZ obveznim mirovinskim fondovima. Diplomirao je na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu.

Ljiljana Šapina (1964.) imenovana je u veljači 2017. članicom Uprave Podravke u kojoj je zaposlena od 1984. godine. Tijekom svoje 38-godišnje karijere u Podravki radno je iskustvo stjecala na raznim voditeljskim i direktorskim pozicijama unutar kompanije u cjelinama Računovodstvo i financije, Maloprodaja, Gastro prodaja, Smrznuti program, Zajednički poslovi tržišta te Priprema izvoza. Od 2012. radila je kao direktorica službe Uvozno-izvozna logistika, a 2015. prelazi na radno mjesto Voditeljice odjela Uvozno-izvozna logistika. Magistrirala je i diplomirala na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu.

Milan Tadić (1961.) u Upravu Podravke dolazi s pozicije glavnog direktora za Adria regiju. Profesionalnu karijeru najvećim dijelom gradio je upravo u Podravki te je od 2003. do 2009. radio na pozicijama specijalista i direktora imovinsko pravnih poslova, izvršnog direktora za međunarodne ključne kupce i izvršnog direktora za tržišta srednje Europe. Potom 2009. odlazi u Adris grupu na pozicije izvršnog direktora novih i izvršnog direktora svih tržišta Tvornice duhana Rovinj. U Podravku se vraća 2014. na poziciju izvršnog direktora za tržišta jugoistočne Europe, a 2015. postaje stariji podpredsjednik za Adria regiju, te konačno 2021. glavni direktor za Adria regiju. U razdoblju od 2016. do 2021. bio je član Uprave odnosno prokurist društva Žito d.o.o., Ljubljana. Diplomirao je na Pravnom fakultetu u Osijeku.

Ivan Ostojić (1973.) u Upravu Podravke dolazi s pozicije člana Uprave Wustenrot stambene štedionice, a od lipnja 2021. bio je član Nadzornog odbora Podravke. Karijeru je započeo 1997. u Ministarstvu financija u Upravi za financijski sustav i tržište kapitala, a od 2001. radi u Wustenrot stambenoj štedionici, najprije kao Voditelj odjela Komitent/Krediti te prokurist da bi 2007. bio imenovan članom Uprave odgovornim za prodaju i marketing, upravljanje rizicima i pozadinske poslove riznice i kredita. Diplomirao je na Fakultetu za turizam i vanjsku trgovinu u Dubrovniku, a magistrirao na Fakultetu političkih znanosti u Zagrebu. Član je Nadzornog odbora Luke Ploče d.d.

NADZORNI ODBOR IMENOVAO MARKA ĐEREKA ČLANOM UPRAVE BELUPA

Optimizam za dugoročni rast

ZAHVALIVŠI NA POVJERENJU KOJE SU MU UKAZALI ČLANOVI NADZORNOG ODBORA IMENOVAVŠI GA ČLANOM UPRAVE MARKO ĐEREK JE KAZAO DA POSLOVANJE BELUPA VRLO DOBRO POZNAJE. IZ TE POZICIJE, S VELIKIM OPTIMIZMOM PRISTUPAM IZAZOVU DUGOROČNOG RASTA“, PORUČIO JE



NOVI ČLAN BELUPOVE UPRAVE ZADUŽEN JE ZA UPRAVLJANJEM SVIM BELUPOVIM TRŽIŠTIMA TE SEKTORIMA RAZVOJA POSLOVANJA I REGISTRACIJA TE ISTRAŽIVANJA I RAZVOJA

Hrvaju Kolariću i Tihomiru Heđeveru 24. se veljače na poziciji člana Uprave, pridružio Marko Đerek, dosadašnji član Uprave Podravke zadužen za upravljanje prodajom i distribucijom na svim tržištima poslovnog područja Prehrane, upravljanje operativnim marketingom te odnosima s međunarodnim trgovačkim lancima.

Na prvoj su zajedničkoj sjednici usvojili novi Poslovnik o radu Uprave te iskazali snažno uvjerenje da će Uprava nastaviti raditi na dobiti kompanije i svih njenih zaposlenika. Tom je prigodom donesena i odluka o ovlaštenjima članova uprave te njihovim nadležnostima za pojedine organizacijske cjeline. Na novoj će poziciji Marko Đerek biti zadužen za upravljanje svim Belupovim tržištima te sektorima Razvoja poslovanja i registracija te Istraživanja i razvoja. Odgovornost za upravljanje sektorima Računovodstva,

Riznice, Kontrolinga te Nabave dodijeljena je Tihomiru Heđeveru, dok će Hrvoje Kolarić upravljati sektorima Proizvodnje, Upravljanja kvalitetom, Kontrolom kvalitete, Logistikom, Pravnim i zajedničkim poslovima, Timom za portfelj te Ljekarnama Deltis Pharm. Zahvalivši na povjerenju koje su mu ukazali članovi Nadzornog odbora imenovavši ga članom Uprave Marko Đerek je kazao da poslovanje Belupa vrlo dobro poznaje. "Iz te pozicije, s velikim optimizmom pristupam izazovu dugoročnog rasta", poručio je. "Poslujući na dvadesetak europskih tržišta Belupo snažno grabi naprijed. Planski pristup svakom tržištu, s odabirom ispravnog portfelja proizvoda, koji su konkurentni i koji mogu osigurati stalni rast prodaje, uvjeti su uspjeha na svakom od njih", dometnuo je novi član Belupove Uprave, Marko Đerek. Marko Đerek diplomirao je 1995. godine na

Fakultetu kemijskog inženjerstva i tehnologije Sveučilišta u Zagrebu, gdje je 2004. godine magistrirao prirodne znanosti, odnosno kemiju. Završio je i Master of Business Administration (MBA), Erasmus - Rotterdam School of Management u Rotterdamu.

Bogatu profesionalnu karijeru Marko Đerek je započeo u Plivi 1995. godine, u kojoj je na brojnim istraživačkim i upravljačkim pozicijama radio do 2009. godine kada prelazi u Hrvatsku poštu. Dvije godine kasnije karijeru nastavlja u GlaxoSmithKlineu. 2013. godine preuzima funkciju direktora prodaje i bolničkog poslovanja za Jugoistočnu Europu u Pliva/TEVA gdje radi do 2017. godine. Tijekom karijere usavršavao se na brojnim management i znanstvenim programima te Acceleration Pool programu edukacije u Plivi.

IVICA BELINA, prof. edukac. reh., PREDSEDNIK KOALICIJE UDRUGA U ZDRAVSTVU

RAK – tiha pandemija koja odnosi živote i uništava cijele obitelji

PRIORITETI HRVATSKE ONKOLOGIJE NABAVA SURADIJATERAPIJSKE OPREME, USPOSTAVANACIONALNE ONKOLOŠKE BAZE PODATAKA, OSNIVANJE NACIONALNE ONKOLOŠKE MREŽE USTANOVA, EDUKACIJA KADROVA. POTREBNO JE I JASNO USPOSTAVITI SURADNJU IZMEĐU SVIH RAZINA ZDRAVSTVENE ZAŠTITE KAO I JASAN PROTOKOL U KOJOJ SE FAZI BOLESTI PACIJENT LIJEČI NA KOJOJ RAZINI ZDRAVSTVENE ZAŠTITE

Ivica Belina profesor je edukacijske rehabilitacije, a u javnom prostoru poznat je kao predsjednik Koalicije udruga u zdravstvu (KUZ) koju vodi od 2014. godine. KUZ je nevladin, neovisni, nepolitički, dobrovoljni savez udruga pacijenata i udruga koje se bave promicanjem zdravlja i prevencijom bolesti, a djeluje na području promicanja i zaštite prava pacijenata, promicanju obveza pacijenata i preuzimanju aktivne uloge u svom liječenju te u javnim politikama u zdravstvu. KUZ je član više europskih organizacija pa je Ivica Belina, kao predsjednik KUZ-a, uključen u rad na zagovaranju prava pacijenata i javnih politika, ne samo u hrvatskom zdravstvenom sustavu već i u zdravstvu na razini Europske unije. S obzirom na to da je među prioritetima KUZ-a snažno zagovaranje za prava i potrebe onkoloških pacijenata kao i za jednako dostupnu onko-

Svijest o raku u nas je potisnuta

lošku skrb svima, Belina je sa suradnicima 2016. godine osnovao platformu Onkologija.hr. Aktivno je sudjelovao i u stvaranju Nacionalnog strateškog okvira protiv raka, a o tome što znači taj dokument kao i o problemima u njegovoj provedbi, među ostalim, govori u intervjuu za Glasilo Belupa.

B Hrvatski sabor je 15. prosinca 2020. usvojio Nacionalni strateški okvir protiv raka. Koji su glavni ciljevi za naše društvo, za naše pacijente koji proizlaze iz tog dokumenta? Osnovni cilj Nacionalnog strateškog okvira protiv raka (NSOPR), koji je bio i glavni motiv udruga pacijenata da se aktivno uključe u njegovu izradu i odnošenje, jednaka je i jednakopravna, dostupna i učinkovita sveobuhvatna onkološka skrb za sve građane Republike Hrvatske. Kako bi se to ostvarilo, potrebno je osnovati nacionalnu onkološku bazu podataka, nacionalnu onkološku mrežu ustanova koje mogu i znaju liječiti maligne bolesti, pratiti ishode liječenja, obnoviti radiološku opremu za potrebe dijagnostike i liječenja onkoloških bolesnika, pravodobnu dijagnostiku i pravodobno i adekvatno liječenje, psihološku podršku, nutritivnu podršku, osigurati sve krugove podrške za oboljele i njihove obitelji kako bi im se osiguralo dostojanstvo i kvaliteta života. Uz sve to, potrebno je također razvijati kadrove u onkologiji te palijativnu skrb prema potrebama oboljelih i njihovih obitelji.

B Čini se da realizacija i ne ide baš najbolje, ako je suditi prema nedavno pokrenutoj javnozdravstvenoj kampanji "Vrijeme je.", u kojoj sudjeluju udruge onkoloških bolesnika kako bi se na svim razinama potaknula provedba tog važnog dokumenta.

Realizacija Nacionalnog strateškog okvira protiv raka i njegovo provođenje svakako nisu sjajni. Za početak, on je napisan za razdoblje 2020. – 2030., usvojen je krajem 2020., a već smo zagazili u 2022. bez konkretnih pokazatelja o tome što je do sada postignuto, a bilo bi važno za zainteresiranu i opću javnost. Nisu nam poznata ni imena članova Povjerenstva za praćenje provođenja Nacionalnog strateškog okvira, iako se Povjeren-

B Koalicija udruga u zdravstvu, KUZ, nositelj je kampanje "Vrijeme je.". Podupiru je i saborski zastupnici i Ministarstvo zdravstva. I prema tome, može se zaključiti da je svima stalo. Koji su onda glavni razlozi zbog kojih konkretni pomaci u provedbi Nacionalnog strateškog okvira protiv raka idu tako sporo?

Naravno da su prvi očiti razlozi pandemija COVID-a 19 i potresi. Sve skupa utjecalo je značajno na pokazivanje svih slabih strana hrvatskog zdravstvenog sustava. Nije pomogla ni kriza s lijekovima iz 2021. Sustav zdravstva borio se s brojnim problemima, kao i cijelo naše društvo i svijest o raku, kao jednom od vodećih javno-zdravstvenih i društvenih problema u Hrvatskoj, jednostavno je potisnuta. U 2020. smo uspjeli postići da

stvo sastaje i radi na pojedinim dijelovima tog dokumenta. Kampanja "Vrijeme je." pokrenuta je s ciljem da se sve odgovorne, prvenstveno Hrvatski sabor i Ministarstvo zdravstva, a onda i zainteresiranu javnost podsjeti na obvezu provođenja tog iznimno kvalitetno i detaljno napisanog dokumenta. Podsjetili smo na sve umrle u razdoblju od donošenja Nacionalnog strateškog okvira u Hrvatskom saboru i na činjenicu da nam više ni COVID-19 ni posljedice razornih potresa ne mogu biti isprika za nečinjenje. Ako želimo provesti taj strateški dokument, za to je sada, konačno, krajnje vrijeme.

B Postoji li i kakav je akcijski plan za 2022. godinu što se tiče Nacionalnog strateškog okvira protiv raka i što se tiče kampanje "Vrijeme je.?"

Što se tiče Nacionalnog strateškog okvira protiv raka, akcijski plan na razini Ministarstva zdravstva i Povjerenstva za praćenje provođenja NSOPR-a još nije završen i još nije prezentiran zainteresiranoj javnosti. Stoga smo predložili Ministarstvu zdravstva da ga u trenutku kada bude spreman zajedno predstavimo javnosti. Kampanja "Vrijeme je." ima akcijski plan, no ne bih ga još otkrivao, jer je cilj privući pažnju i opće javnosti i donositelja odluka. U prvom razdoblju

Nacionalni strateški okvir protiv raka bude jednoglasno usvojen u Hrvatskom saboru, što je u tom vremenu bio veliki uspjeh. Na žalost, u 2021. nismo imali ni jedan značajniji pomak po tom pitanju, tako da smo 2022. odlučili započeti puno agresivnije i sve zajedno podsjetiti da se u našem društvu događa tiha pandemija koja odnosi živote i uništava cijele obitelji.

Problem u provođenju NSOPR-a su i partikularni interesi pojedinih manjih skupina u hrvatskom zdravstvu kao i činjenica da bi se ishodi liječenja trebali početi pratiti i objavljivati, čemu se svi baš i ne raduju. Bez problema neće proći ni akreditiranje onkoloških zdravstvenih ustanova koje mogu i smiju liječiti maligne bolesti, a svi su zainteresirani da se uključe u nabavku nove opreme. Tako da, izazova ima mnogo.

predstavljanja kampanje to smo uspjeli bez odavanja svojih aktivnosti pa mi dopustite da ostanem malo tajanstven. Reći ću vam samo da će se kampanja provoditi devet mjeseci i da ćemo na kraju brojiti uspjehe.

B Rak je vodeći javnozdravstveni problem u Hrvatskoj kao i u EU. Drugi je najčešći uzrok smrtnosti, ali i vodeći uzrok smrtnosti ljudi mlađih od 65 godina. Gdje je Hrvatska kad se radi o ranom otkrivanju raka, o ishodima liječenja, o smrtnosti od raka u usporedbi s drugim zemljama EU-a?

Hrvatska ima četiri nacionalna programa ranog otkrivanja raka – za rak dojke, rak maternice, rak debelog crijeva i od 2020. za rak pluća. Početkom pandemije u 2020. godini postojeća tri nacionalna preventivna programa su zaustavljena, da bi se krajem iste godine nastavili programi ranog otkrivanja raka dojke i debelog crijeva. I pokrenut je program ranog otkrivanja raka pluća koji imamo jedini u Europi. Program ranog otkrivanja raka maternice bio je u pilot-fazi koja se provodila samo u Virovitičko-podravskoj županiji i bit će ga najteže ponovo pokrenuti. Ali, i prije pandemije nismo postigli zadovoljavajući odaziv ciljanih skupina na preventivne programe, a najlošiji je odaziv na probir za rak debelog crijeva. U prvoj godini provo-

Drastičan pad razine informiranosti i zdravstvene pismenosti

B Je li svako od nas kao pojedinac dovoljno odgovoran i dovoljno brine za svoje zdravlje?

Kao društvo sasvim smo zanemarili koliko je zdravlje nacije važan resurs za našu zemlju. Kultura brige za vlastito zdravlje i zdravlje svih oko sebe značajno je narušena. Ponekad ostanem zapanjen razinom neinformiranosti čak i visoko obra-

zovanih osoba kada je zdravlje i zdravstvo u pitanju. Pretpostavljamo da su danas svi, zahvaljujući informacijama dostupnim na internetu, mnogo informiraniji i zainteresirani, ali bojim se da to nije tako, jer je u ljudskoj prirodi da pročita ono što želi pročitati. Posljedica svega je drastičan pad razine informiranosti i zdravstvene pismenosti i to je područje na kojem moramo

kao društvo mnogo raditi. Ali nije informiranost jedini problem. Potrebno je graditi kulturu periodičnih sistematskih pregleda te osigurati da se zdrave i poželjne zdravstvene i životne navike provode u svakodnevnom životu, od škole do posla. Tek educirani i informirani građani s mogućnošću izbora mogu se smatrati odgovornima za vlastito zdravlje.

đenja, program ranog otkrivanja raka pluća uključio je oko 4000 osoba, ali vjerujem da je potrebna dodatna edukacija liječnicima obiteljske medicine kako bi u taj program upućivali svoje pacijente iz ciljane skupine.

Što se tiče ishoda liječenja, oni se sustavno ne prate, pa vezano uz to, nemamo nikakvih pouzdanih podataka. Mi čak ne znamo pouzdano ni broj osoba koje trenutačno žive s rakom u Hrvatskoj ni broj osoba s metastatskim rakom, nego se, kad govorimo o brojevima tih osoba, služimo procjenama. Neke detaljnije podatke još je teže naći.

Smrtnost je, nažalost, nešto s čime se nikako ne možemo pohvaliti, jer smo na dnu EU-a, osim Mađarske, iako nam je pojavnost raka na razini EU-a. Prema stranici World Life Expectancy, Hrvatska je 6. po smrtnosti od raka u svijetu, dok International Agency for Information on Cancer navodi da je Hrvatska 22. zemlja u svijetu po incidenciji raka. U odnosu na stope smrtnosti u EU-u, naše su lošije za 20 posto zbog čega

S OBZIROM NA TO DA PODACI ZA EU KAŽU DA JE U PANDEMIJI PROPUŠTENO ČAK OKO 100 MILIJUNA PREVENTIVNIH PREGLEDA TE DA U EU TRENUTAČNO IMABAREM MILIJUN LJUDI KOJI ŽIVE S RAKOM ALI NEMAJU DIJAGNOZU, NEMAMO NIKAKVOG RAZLOGA MISLITI DA JE SITUACIJA U HRVATSKOJ BOLJA I OPTIMISTIČNIJA

godišnje imamo oko 2500 smrti koje bismo mogli izbjeći pravovremenom, kvalitetnom i sveobuhvatnom onkološkom skrbi. Jedina svijetla točka je liječenje djece oboljele od malignih bolesti, jer u tom području smo u razini najuspješnijih zemalja EU-a, u liječenju i preživljenju.

B U godini dana imamo više od 25.000 novooboljelih ljudi i 15.637 umrlih što je čak 20 posto više od europskog prosjeka. Svakoga dana u Hrvatskoj od raka umre 39 osoba. Situacija očito nije dobra. U čemu griješimo? Koji su prioriteti hrvatske onkologije?

Problem broja novootkrivenih i umrlih na godišnjoj bazi je višedimenzionalan. Hrvatski građani pokazuju nisku stopu zdravstvene pismenosti što se najbolje odražava u odazivu na nacionalne preventivne programe ranog otkrivanja raka. Najčešće razmišljaju kako se rak događa nekome drugome. A sve smo bliže trenutku kada će svaka treća osoba u Hrvatskoj oboljeti od raka. Rak je još uvijek duboko stigmatiziran, tako da se o njemu ne razgovara, a građani

KAMPANJA „VRIJEME JE.“ POKRENUTA JE S CILJEM DA SE SVE ODGOVORNE, PRVENSTVENO HRVATSKI SABOR I MINISTARSTVO ZDRAVSTVA KAO I ZAINTERESIRANU JAVNOST PODSJETI NA OBVEZU PROVOĐENJA IZNIMNO KVALITETNO I DETALJNO NAPISANOG NACIONALNOG STRATEŠKOG OKVIRA PROTIV RAKA

često ne odlaze na preventivne preglede, uz objašnjenje: "Ne idem doktoru, jer će mi nešto sigurno naći." Kao nacija, imamo jako loše zdravstvene navike: pretili smo, pijemo dosta alkoholnih pića, pušimo...

Međutim, krivnja nije samo na građanima, ako o "krivnji" uopće možemo i govoriti. Naime, ne postoje standardni putovi pacijenta kroz zdravstveni sustav. Rak se liječi u raznim zdravstvenim ustanovama, a ne samo onima koje se bave onkološkom skrbi. Zdravstvena skrb ovisi o regionalnoj pripadnosti pa građani dobivaju različitu zdravstvenu skrb čak i u istoj ustanovi... Predugo se čeka na dijagnostiku, na početak liječenja, na donošenje odluke o daljnjem liječenju ili nastavku liječenja... Od svih pacijenata kojima bi bila indicirana radioterapija, samo 50 posto njih uspije je i ostvariti. U liječenju, pacijenti gube puno vremena i žive u konstantnoj neizvjesnosti. Prioriteti hrvatske onkologije su svakako nabava potrebne radioterapijske opreme, uspostava nacionalne onkološke baze podataka, radi praćenja ishoda liječenja, te osnivanje nacionalne onkološke mreže ustanova koje znaju i mogu liječiti rak. Uz sve to, iznimno je važno educirati potrebne kadrove koji će u toj mreži i raditi. Potrebno je i jasno uspostaviti suradnju između svih razina zdravstvene zaštite, kao i jasni protokol u kojoj se fazi bolesti pacijent liječi na kojoj razini zdravstvene zaštite.

B Prema Nacionalnom planu oporavka i otpornosti u nabavu uređaja za radioterapiju do 2025. godine planira se utrošiti 780 milijuna kuna. Možemo li čekati toliko dugo, kad su zbog zastarjelih uređaja koji se često kvare, liste čekanja za zračenje onkoloških bolesnika dugačke i po šest mjeseci?

Trenutačno imamo 21 uređaj za radioterapiju u javnom zdravstvenom sustavu, 16 linearnih akceleratora prosječne starosti 14 godina i pet uređaja za brahiterapiju starosti 10 godina. Svim je navedenim uređajima istekao "rok trajanja", pa se ne moramo čuditi da se oprema stalno kvari. Hrvatskoj bi trebalo barem 30 modernih linearnih akceleratora i 10 uređaja za brahiterapiju kao i drugih uređaja za inovativne radioterapijske postupke. Naravno da čekati do 2025. nema nikakvog smisla u ovoj situaciji. Do te godine imat ćemo već i nove parlamentarne izbore, a time i novu vladu, što bi značilo

da ova Vlada neće učiniti ništa po tom pitanju. Smatram da je to nedopustivo.

B Pandemija COVID-19 donijela je određena ograničenja i u naš zdravstveni sustav pa često čujemo kako će se to odraziti na dijagnosticiranje većeg broja karcinoma u podmakloj fazi što će imati za posljedicu i povećanu smrtnost. Što se o tome istaknulo i zaključilo na tematskoj sjednici Saborskog odbora za zdravstvo koja je održana 4. veljače u povodu Svjetskog dana borbe protiv raka?

Pa zapravo se ništa posebno nije zaključilo, jer još nema konkretnih podataka o tome kakve su reperkusije pandemije COVID-19. Naravno, prekratak je i rok da bismo posljedice pandemije već sada mogli sagledati. Vidio sam medijske istupe ministra zdravstva u kojima je najavio novu pandemiju onkoloških i duševnih bolesti. S obzirom na to da podaci za EU kažu da je u pandemiji propušteno čak oko 100 milijuna preventivnih pregleda te da u EU trenutačno ima barem milijun ljudi koji žive s rakom, ali nemaju dijagnozu, nemamo nikakvog razloga misliti da je situacija u Hrvatskoj bolja i optimističnija.

B Kakvo je viđenje ove situacije iz Vaše perspektive i iz Vašeg iskustva s obzirom na to da ste u svakodnevnom kontaktu s pacijentima? Je li ljudima otežan pristup zdravstvenoj skrbi?

Dostupnost zdravstvene zaštite u svakom je slučaju i na svim razinama smanjena tijekom cijele posljednje dvije godine. Nažalost, u javnosti je bilo jako puno dezinformacija i šumova u komunikaciji vezano uz COVID-19, i to je dovelo do konfuzije i čestog osobnog odabira da se zbog rizika od zaraze ni ne traži zdravstvena zaštita. Iako je situacija za onkološke pacijente u drugom dijelu 2020. i prvoj polovici 2021. zapravo bila povoljna zbog smanjenog pritiska pacijenata na sustav, od jeseni su se stvari polako vratile na razinu prije pandemije, a sada je još i teže. Pacijenti se javljaju da sve više čekaju, da odlaze u bolnice i da ih se vraća kući bez ikakve ozbiljnije intervencije... S druge strane, od liječnika dolaze informacije kako im se ograničava mogućnost da liječe pacijente, ograničava im se propisivanje lijekova. Bojim se da ta cijela situacija ide prema svojevrsnoj eskalaciji, jer se odluke u zdravstvenom sustavu ne donose dovoljno brzo niti provode dovoljno unificirano.



NAKON ŠTO ZAVRŠI EPIDEMIJE KOR

Dvije godi

kli da će mobilni timovi izlaziti više na teren i cijepiti po kućama. Od proljeća prošle godine timovi HZJZ-a uspjeli su cijepiti samo 1400 građana u njihovim domovima jer Zavod ima samo pet takvih timova. Nastojat će se preko patronažnih sestara, liječnika obiteljske medicine, odnosno kućnim posjetima povećati taj broj poglavito cijepjenja starijih osoba. „Definirali smo slabe točke u provedbi cijepjenja u posljednje vrijeme, a to se poglavito odnosi na ono što se može čuti od građana kao razlog za odbijanje cijepjenja. Prema onome što građani navode kao razlog zbog kojega se ne žele cijepiti, prije svega su nedovoljno ispitano cjepivo i strah od nuspojava. Zbog toga ćemo pojačati savjetodavni proces, odnosno omogućiti veću dostupnost informacija o cjepivu i cijepljenju. Također ćemo nastojati povećati broj mobilnih timova za cijepjenje građana u njihovim domovima i promijeniti promotivnu kampanju“, naglasio je ravnatelj Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo Krunoslav Capak. U Hrvatskoj je i dalje oko stotinu općina gdje je cijepjeno manje od 50 % stanovništva.

KAD PODVUČEMO CRTU, U DVIJE GODINE ZARAZILO SE VIŠE OD MILIJUN HRVATA, CIJEPILO 67,57 % ODRASLOG STANOVNIŠTVA, ALI JE SRUŠEN I JEDAN CRNI REKORD. PREMINULO JE 15 000 LJUDI S KORONOM ILI OD KORONE

Kao da je jučer bio 25. veljače 2020. kada je Nacionalni krizni stožer i Krizni stožer Ministarstva zdravstva obavijestio da je dijagnosticiran prvi slučaj bolesti novog koronavirusa uzrokovanog infekcijom SARS-CoV-2 u Hrvatskoj, točnije u Zagrebu. Saznali smo tada da je oboljeli mlađi muškarac u dobi od 25 godina koji je doputovao iz pokrajine Lombardije (grada Milana) u Italiji. Slučaj po slučaj, val po val i prošle su dvije godine. U te dvije godine godinu dana čekali smo cjepivo, a kad je stiglo otprilike pola godine cijepilo se intenzivno, a onda je i to stalo. S dvije doze došli smo na treću, a od prve varijante virusa došli smo do pola slova grčkog alfa-beta. Zadnji u nizu je omikron koji je donio prilične promjene. Blage simptome i brzo širenje. Nakon rekordnih dana u petom valu i više od 15 000 zaraženih (kad se zbroje PCR i brzi testovi) brojke konačno padaju. Prvo pitanje koje ide uz pad brojki je uvijek kada sli-

jedi popuštanje mjera. „Epidemiološke mjere će se ublažiti kad se stvore epidemiološki preduvjeti, ali ta je odluka na Stožeru. HZJZ samo predlaže preporuke.“ – poručio je ravnatelj HZJZ-a Krunoslav Capak. Dvije godine pandemije su itekako koštale. Ravnatelj HZZO-a Lucijan Vukelić istaknuo je: „Ova pandemija dosad nas je koštala pet milijardi kuna koje su se mogle potrošiti na unapređenje sustava, ali ovi su troškovi bili neizbježni“ zaključio je Vukelić. Kad podvučemo crtu u dvije godine zarazilo se više od milijun Hrvata, cijepilo 67,57 % odraslog stanovništva, ali je srušen i jedan crni rekord. Preminulo je 15 000 ljudi s koronom ili od korone.

Cijepjenje po kućama

I dok brojke zaraženih padaju, broj cijepjenih stoji. Da je vrijeme za novu strategiju zaključeno je na jednom od sastanaka, pa su ministar zdravstva i ravnatelj HZJZ-a re-

COVID potvrde i za brzi antigenski test

Još prošli mjesec Hrvatska je donijela odluku da će se bolest COVID-19 ubuduće, na indicaciju, potvrđivati brzim antigenkim testovima u ordinacijama privatne zdravstvene zaštite koje imaju ugovor s Hrvatskim zavodom za zdravstveno osiguranje (HZZO). Ako brzi test bude pozitivan, građani bi dobili potvrdu, ali onu koja vrijedi samo unutar hrvatskih granica. Zbog COVID potvrde mnogi su i dalje tražili PCR test, pa se punktovi i nisu rasteretili. Mjesec dana kasnije Europska komisija donijela je nova pravila kad je riječ o COVID potvrda. Novost je ta da od sad države članice izdaju potvrde o preboljenju COVID-19 na temelju rezultata brzih antigenkih testova. Do sada su se potvrde o preboljenju mogle izdavati samo na temelju PCR testa. Povjerenik za pravosuđe Didier Reynders

ne korone

izjavio je "Kako bi se omogućilo lakše putovanje, posebice građana koji su zaraženi varijantom omikron, države članice će moći izdavati potvrde o preboljenju na temelju rezultata visokokvalitetnih antigenskih testova." Povjerenica za zdravstvo Stella Kyriakides poručila je da su brzi antigenski testovi stavljeni na zajednički popis EU-a na temelju neovisnih i kvalitetnih istraživanja. Podsjećamo na vrhuncu petog vala na testiranja PCR-om čekalo se u prosjeku 7 dana. Jedan od pokazatelja blagog rasterećenja u sustavu je i činjenica da sada na punktovima nema čekanja. A dočekali smo i COVID potvrde na temelju brzih testova.

Za učenike ukinuta samoizolacija

Iako se tek u drugom polugodištu krenulo sa samotestiranjem učenika, učenici su postali jedina skupina u Hrvatskoj koja je redovitim testiranjem izuzeta samoizolacije. Mjera redovitog samotestiranja uvela se kao epidemiološka mjera smanjenja rizika za pojavu i širenje COVID-19 i u cilju povećanja šanse za održavanje kontinuiteta nastave uživo u prostorima škole, koja je najkvalitetniji oblik nastave, sukladno brojnim literaturnim navodima i međunarodnim smjernicama – priopćili su iz HZJZ-a. Bilo bi sigurnije što se tiče smanjenja rizika od zaraze, da se rutinsko testiranje provodi češće, primjerice tri puta na tjedan, ali za sad je jednom – ponedjeljkom. U Hrvatskoj bi ova prva faza trebala potrajati mjesec dana, a ako brojke nastave padati, nakon toga bi se testiranje provodilo samo u slučaju da se u razredu pojavi pozitivan učenik. Učenici koji su u slučaju kontakta s pozitivnom osobom oslobođeni karantene sukladno uputama HZJZ-a, a odlukom roditelja/skrbnika ne žele sudjelovati u rutinskom samotestiranju, provode u vlastitom aranžmanu samotestiranje odmah nakon kontakta i 5–7 dana od kontakta. Ako se mjera redovitog testiranja pokaže dobrom u sljedećih mjesec dana razmislit će se o ukidanju maski u školama – poručio je ministar znanosti i obrazovanja Radovan Fuchs. "Ako se ovo pokaže učinkovitim i dobrim kroz sljedećih mjesec dana, razmislit ćemo i o toj varijanti i razgovarati s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo" – zaključio je Fuchs.



NAPOKON SU UJEDINJENI e-LISTE, e-NARUČIVANJE, e-PONUDE, JEDINSTVENI KALENDAR NARUČIVANJA I CENTRALNI UPRAVLJAČKI SUSTAV KOJI U REALNOM VREMENU POKAZUJU ISKORIŠTENOST OPREME, UPRAVLJANJE RESURSIMA TE ANGAŽMAN DJELATNIKA

U šali bi se moglo reći ako su visibabe prvi znak proljeća, onda su liste čekanja znak da se u zdravstvu sve vraća na staro. I doista, kako se smanjuje broj zaraženih i hospitaliziranih zbog COVID-a, u zdravstvu su se uhvatili u koštac sa starim problemima. Jedan od njih su svakako liste čekanja. I iz Ministarstva zdravstva su priopćili – slijedom smanjivanja pritiska COVID-19 oboljelih na zdravstveni sustav kao i globalnih najava porasta onkoloških bolesti, Ministarstvo zdravstva provelo je pilot-analizu listi čekanja u najvećoj hrvatskoj bolnici koja je na temelju maksimalnog uvida u efikasnost radilišta bolnice i dodatne edukacije djelatnika smanjila čekanje na ključne pretrage i do 90 % u odnosu na proteklih mjesec dana. U 21. stoljeću možemo slikovito rečeno zaboraviti bilježnice, olovku i papir jer konačno je došlo do ujedinjavanja eListe, eNaručivanja, ePonude, Jedinstvenog kalendara naručivanja i Centralnog upravljačkog sustava koji u realnom vremenu pokazuju iskorištenost opreme, upravljanje resursima te angažman djelatnika. Iz najvećeg KBC-a u državi izdvojili su nekoliko primjera: hematologija prvi pregled s 367 dana čekanja skraćeno je na 73 dana čekanja, kemoterapija sa 161 dan čekanja skraćeno je na 17 dana čekanja, kardiologija sa 153 dana čekanja skraćeno je na 93 dana če-

kanja, pedijatrija endokrinolog s 243 dana čekanja skraćeno je na 160 dana čekanja te neurolog sa 150 dana čekanja skraćeno je na 90 dana čekanja. "Možemo ocijeniti napore KBC-a Zagreb izuzetno uspješnim. Ovo je tek prvi korak, slijedi nastavak aktivnosti na smanjenju broja dana čekanja pacijenata na preglede, kako u KBC-u Zagreb, tako i u svim drugim zdravstvenim ustanovama u Hrvatskoj" – istaknuo je ministar Beroš. Nakon pilot-projekta, na krilima dobrih rezultata u Ministarstvu se aktivno nastavilo na rješavanju problema pa je održan sastanak s ravnateljima bolnica iz cijele države. "Naš cilj nije provoditi nadzor nad zdravstvenim djelatnicima, već omogućiti transparentnost i veću učinkovitost u planiranju korištenja svih ljudskih i tehničkih kapaciteta kako bismo smanjili vrijeme čekanja pacijenata na zdravstvene usluge. Prije svega mislimo na dijagnostičke preglede kod indikacija onkoloških i drugih oboljenja te pružanja terapijskih usluga i zahvata kod kojih je vrijeme čekanja bitan čimbenik" – jasan je bio ministar zdravstva Vili Beroš. Dobre vijesti su da glavna tema više nije isključivo borba s koronom, nego problemi u kojima se zdravstvo odavno našlo. Nakon što završi epidemije koronavirusa, čeka nas epidemija onkoloških i mentalnih bolesti za koje je nužna priprema.

DAN MIGRENE – 21. OŽUJKA

Uloga ljekarnika u liječenju



na. Istraživanje provedeno u 195 zemalja širom svijeta pokazalo je da su svake godine od 1990. do 2016. migrenski napadi bili drugi najveći faktor koji doprinosi godinama života s nesposobnošću. To za sobom povlači ogromne troškove: samo u Ujedinjenom Kraljevstvu svake godine na račun migrene uzme se oko 25 milijuna dana bolovanja. S druge strane u Europi od svih neuroloških bolesti istraživanja migrene najslabije su financirana.

Migrena je jedna od najstarijih bolesti poznatih čovječanstvu: neke slučajeve zabilježili su stari Egipćani oko 1200. god. prije Krista. Naziv migrena dolazi od grčke riječi hemicrania što znači polovica lubanje. Tako samo ime govori o glavnom simptomu. Migrenu karakterizira intenzivna, pulsirajuća glavobolja koja se u 60 posto slučajeva javlja na jednoj strani glave, a u 40 posto slučajeva na obje strane. Bol se pogoršava kretanjem.

Migrenu dijelimo na onu s austom i onu bez aure. Aura najčešće prethodi glavobolji i može trajati od 5 do 55 minuta. Pacijent auru opisuje kao gubitak vidnog polja ili isprekidane linije, zvjezdice ili užarene niti u vidnom polju. Uz to mogu se javiti i različiti senzorni simptomi kao što su smetnje govora, utrnulost, mravinjanje po tijelu i sl. Nakon aure slijedi glavobolja koja je pulsi-

ULOGA LJEKARNIKA KOJI JE NA OVOM POLJU DOBRO I KONTINUIRANO EDUCIRAN MOŽE IMATI PRESUDAN UTJECAJ NA ISHODE LIJEČENJA: PREPORUKOM NAJPOGODNIJEG OTC PRIPRAVKA, IDENTIFIKACIJOM I EDUKACIJOM OBOLJELIH OD MIGRENE I NJIHOVIM UPUĆIVANJEM LIJEČNIKU

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

Svake godine 21. ožujka u Hrvatskoj obilježavamo Dan migrene. Potreba za obilježavanjem toga dana proizlazi iz nedovoljnog prepoznavanja te bolesti. Pretpostavlja se kako migrena pogađa svaku sedmu osobu na svijetu. Prema dostupnim podacima do adolescencije migrena je češća kod dječaka, od adolescencije do menopauze češća je kod žena, a nakon menopauze omjer žena i muškaraca s migrenom je podjednak. Još uvijek nisu jasni razlozi zašto su žene sklonije migreni. Prema istraživanju Sveučilišta

Arizona provedenom 2018. na mužjacima i ženkama štakora jedan od mogućih razloga za to je veza između viših razina estrogena i niže razine NHE1 proteina (natrij/vodik izmjenjivača). Kad nema dovoljno NHE1 proteina signali boli su povećani. Problemi s ovim proteinom imaju utjecaj i na prolazak krvno-moždane barijere lijekova za migrenu. Zaključak studije je kako veće fluktuacije spolnih hormona kod žena dovode do promjena u ekspresiji NHE1 što žene čini podložnijima migreni.

Najčešće se javlja upravo u adolescenciji, a kod 50 posto bolesnika migrena je nasljed-

rajuća i često praćena mučninom i povraćanjem.

Vажnost pravilne dijagnoze i tretmana migrene još je veća ako pogledamo istraživanja koja su pokazala vezu između migrena i mentalnog zdravlja. Utvrđena je visoka korelacija između pojave migrene i bipolarnog poremećaja. Osim toga pacijenti s migrenom imaju dva i pol puta veću vjerojatnost razvoja generaliziranog anksioznog poremećaja (GAD) dok osobe s depresijom imaju tri puta veće šanse doživjeti napadaj migrene. Druga studija pokazala je kako otprilike svaki šesti oboljeli od migrene u ne-

migrene

kom trenutku svog života ozbiljno razmišlja o samoubojstvu.

Kao najdostupniji zdravstveni djelatnici ljekarnici mogu biti od velike koristi tijekom probira, dijagnoze, liječenja i praćenja pacijenta s migrenom. Istraživanje je pokazalo je kako preko 97 posto ljekarnika zaposlenih u javnoj ljekarni svaki dan barem jednom daju preporuku OTC pripravka protiv glavobolje. Ljekarnici u SAD-u mjesečno daju oko 1,9 milijuna preporuka ovih OTC pripravaka od čega oko 800.000 specifično za migrenu. Činjenica kako gotovo trećina pacijenta s migrenom nikad ne ode liječniku već se samo javi u ljekarnu dovoljno govori o važnosti uloge koju ljekarnik preuzima na sebe u pokušaju rješavanja ovog problema. Jasno je kako kvaliteta pružene usluge najviše ovisi o kompetencijama ljekarnika i njegovom odnosu s pacijentom.

U razgovoru s pacijentom važno je prikupiti što je moguće više podataka o samoj glavobolji, pojavnosti, učestalosti, mogućim okidačima (ako su ih svjesni). Posebnu pozornost treba obratiti na vrstu i učestalost uzimanja OTC-pripravaka za liječenje boli kako bi se isključila glavobolja uzrokovana prekomjernim uzimanjem lijekova. Kad su podaci prikupljeni ljekarnik može dati savjet i preporuku. Važno je upozoriti pacijenta na sigurnu primjenu analgetika u smislu doziranja i učestalosti primjene. Osim toga potrebno je naglasiti do koje mjere se pacijent može liječiti sam, koje su mogućnosti prevencije, koje su alternative lijekovima i najvažnije: može pacijenta upozoriti kada je vrijeme da u priču uključi svog liječnika. Pacijentova uključenost i bolje razumijevanje kako bolesti tako i samog procesa liječenja može dovesti do njegove bolje adhezije.

Studije su pokazale ono što nam je svima jasno: migrena je velik javnozdravstveni problem koji u krajnjoj liniji generira velike troškove. Uloga ljekarnika koji je na ovom polju dobro i kontinuirano educiran može imati presudan utjecaj na ishode liječenja: preporukom najpogodnijeg OTC pripravka, identifikacijom i edukacijom oboljelih od migrene i njihovim upućivanjem liječniku. Kao što se kolokvijalno kaže: boli glava koliko ima prostora za napredak.

CJEPIVA ZAŠTIĆUJU LJUDE OD INFEKCIJA I OZBILJNOG OBOLIJEVANJA TE ZNAČAJNO SMANJUJU VJEROJATNOST HOSPITALIZACIJE I SMRTNOG ISHODA

Zašto i cijepljene osobe još uvijek mogu oboljeti od bolesti COVID-19?



Piše: dr. Ivo Belan

Cjepivo protiv bolesti COVID-19 zaštićuje od ozbiljnog oboljenja uzrokovanog od praktički većine danas poznatih varijanata virusa koje cirkuliraju svijetom. Cjepiva prisutna na tržištu zaštićuje ljude od infekcija i od ozbiljnog obolijevanja i značajno smanjuju vjerojatnost hospitalizacije i smrtnog ishoda. Znanstveno je potvrđeno da je najbolji način da se uspori širenje COVID-19 i spriječe infekcije, upravo cijepljenje. Osobe koje su cijepljene, a ipak obole (jer i to je moguće), izložene su riziku da ipak prenesu virus i na druge. Zato, bez obzira jeste li cijepljeni ili niste, a živite ili radite u područjima sa značajnom ili visokom transmisijom bolesti COVID-19, vi, vaša obitelj i zajednica, bit će bolje zaštićeni ako se nosi maska u zatvorenim javnim prostorima. Dakle, ne smije se zaboraviti da su COVID-19 cjepiva djelotvorna u prevenciji infekcija, ozbiljnog oboljenja, hospitalizacija i smrt.

Većina osoba koje su se inficirale nisu bile cijepljene. Međutim, budući da cjepiva nisu 100 posto efikasna u sprječavanju infekcije,

neke se osobe ipak zaraze, iako su dobile sve preporučene doze. Ni jedna cjepiva, pa ni ona za druge bolesti, nisu stopostotno djelotvorna. Pojava infekcije može se očekivati. Djelotvornost cjepiva je oko 80 posto.

Međutim, ako se pojavi infekcija i kod onih koji su primili dvije doze, onda je manja vjerojatnost da će ta infekcija izazvati teže simptome, nego što je slučaj s osobama koje nisu uopće cijepljene, a zarade COVID-19. To znači da je i manja vjerojatnost da će biti hospitalizirani ili da će umrijeti.

Za razliku od onih koji nisu uopće cijepljeni. Ljudi koji su cijepljeni, a ipak obole, razumljivo, mogu biti zarazni. Međutim, ipak rizik od oboljenja ostaje značajno veći kod necijepljenih nego kod cijepljenih.

Dakle, cjepiva ostaju i dalje efikasna u zaštiti većine ljudi od COVID-19 infekcija i svih podvrsta tog virusa. Prema tome, na pitanje cijepiti ili se ne cijepiti, odgovor je, razumljivo, cijepiti se.

Zar bi se najveći znanstveni umovi poigrali s ljudskom rasom?

Kako olakšati iskašljavanje?

KAŠALJ SAM PO SEBI NIJE BOLEST VEĆ SIMPTOM KOJI NAJČEŠĆE IZAZIVAJU INFEKCIJE DIŠNIH ORGANA, SUH I ZADIMLJEN ZRAK, KEMIJSKA ISPARAVANJA, SLUZ IZ NOSA KOJA SE SPUSTI U GRLO, ALERGIJA ILI NEKE DRUGE BOLESTI

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

Kašalj predstavlja automatski, prirodni refleks koji pomaže da se iz dišnih putova izbace sekret, razni iritansi, strane čestice i mikroorganizmi. Kašalj se sastoji od tri faze: udisanja, izdisanja te automatskog otpuštanja zraka (sa ili bez sekreta) iz pluća, obično popraćenog prepoznatljivim zvukom. Kašalj je jedan od najčešćih razloga posjeta ljekarni, a statistički je peti najčešći simptom posjete liječniku.

Kašalj sam po sebi nije bolest već simptom koji najčešće izazivaju infekcije dišnih organa zatim suh i zadimljen zrak, kemijska isparavanja, sluz iz nosa koje se spusti u grlo, alergija ili neke druge bolesti.

Prema duljini trajanja razlikujemo akutni, subakutni i kronični kašalj. Akutni (kratkotrajni) kašalj nastupa naglo i traje najviše do tri tjedna; subakutni kašalj – traje od tri do osam tjedana, dok kronični (dugotrajni) kašalj – traje dulje od osam tjedana kod odraslih, tj. dulje od četiri tjedna kod djece. Akutni kašalj najčešće je posljedica virusne upale i može biti suh, nadražajan i iscrpljujući, može ometati san i izrazito narušiti kvalitetu života. Kronični kašalj najčešće u podlozi ima određenu kroničnu bolest, kao što je kronični sinusitis (postnazalno slijevanje sekreta iz upalno promijenjene sluznice nosa i sinusa), astma i kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB).

Bolesti dišnih puteva zbog kojih se kao simptom javlja gusta sluz su: bronhitis (upala sluznice dušnika), astma, emfizem (koji je karakteriziran povećanjem zračnih prostora i gubitkom elasticiteta pluća), mukoviscidoza ili cistična fibroza, te bronhiektazije (tj. trajno proširenje bronha ili dišnih puteva).

Uzroci i vrste kašlja

Prije svega, važno je utvrditi i eliminirati uzrok kašlja. Ako nam uzrok nije poznat, kašalj se može liječiti simptomatski. Li-

ječenje je poželjno jer kašalj pokretanjem mnogih mišića (prsni koš, trbušni mišići, ošit) umara pacijenta, troši energiju i kisik potrebne za rad drugih organa, remeti san, smanjuje apetit i imunitet.

Ako je kašalj posljedica upale dišnog sustava, potrebno je zaključiti je li posrijedi bakterijska ili virusna infekcija. U zaključku može pomoći boja iskašljaja. Žućkasti ili zelenkasti iskašljaj obično ukazuje na bakterijsku infekciju, te je u tom slučaju nužan antibiotik. U slučaju virusne infekcije sekret je obično proziran te antibiotik nije potreban. Važno je prepoznati radi li se o suhom ili produktivnom kašlju, jer s obzirom na njihov različit mehanizam, različito je i njihovo liječenje.

Osnovna podjela kašlja je prema stvaranju sluzi, jer se i liječenje prema tome bitno razlikuje. Tako razlikujemo produktivni kašalj (vlažni kašalj) i neproduktivni (odnosno suhi nadražajni kašalj) prilikom kojeg ne dolazi do stvaranja sluzi. Kod produktivnog kašlja dolazi do prekomjernog nastajanja sekreta koji se taloži na dišnim putevima i koji je često teško iskašljati. Nakupljena sluz otežava disanje te je organizam nastoji izbaci van prirodnim mehanizmom iskašljavanja.

Među najvažnije obrambene mehanizme dišnog sustava, uz refleks kašlja, ubraja se i izlučivanje sluzi u traheobronhalnom stablu (dušnik i bronhiji). U izlučenu sluz talože se i "lijepe" čestice iz udahnutog zraka (bakterije, virusi, pelud...), te potiču reakciju sluznice u vidu lučenja dodatne sluzi i nakupljanja protuupalnih stanica. Nakupljeni sekret polako se pomiče prema gore neprekidnim gibanjem trepetaljka na sluznici donjega dišnog sustava kako bi se potom izbacio refleksom kašlja.

Osobi s produktivnim kašljem s obiljem sekreta često treba pomoć kako bi nakupljeni sekret lakše iskašljala. To je osobito važno kako bi se olakšalo i ubrzalo čišćenje donjih dišnih puteva te spriječile komplikacije u

vidu bronhitisa, upale pluća i slično, odnosno promijenio i skratio tijek bolesti, te poboljšala kvaliteta života oboljeloga.

Za olakšanje iskašljavanja nužna je obilna hidracija organizma, najbolje toplim napitcima, koja do neke mjere razrjeđuje sekret pa ga je lakše iskašljati.

Djelovanje acetilcisteina

No kako bi se produktivni kašalj brže i učinkovitije riješio te spriječile komplikacije zadržavanja sluzi, od pomoći može biti i acetilcistein. Acetilcistein djeluje na kašalj s puno sekreta, čime olakšava iskašljavanje, smanjuje

promo

NAXIL 200 mg

Što je NAXIL i za što se koristi?

NAXIL sadrži djelatnu tvar acetilcistein. Acetilcistein razgrađuje gustu, ljepljivu sluz te ona postaje razrjeđenija što omogućuje njezino lakše iskašljavanje.

NAXIL I NAXIL FORTE pripadaju farmakoterapijskoj skupini: Pripravci za liječenje kašlja i prehlade, ekspektoransi, mukolitici (ATK oznaka: R05CB01).

Terapijske indikacije:

Acetilcistein se koristi kada je potrebno smanjiti viskoznost bronhalnog sekreta u dišnim putovima radi lakšeg iskašljavanja kod bolesti respiratornog sustava povezanih s produktivnim kašljem poput astme, bronhitisa, emfizema, mukoviscidoze i bronhiektazija.

Farmakološka svojstva:

Farmakodinamička svojstva

Mehanizam djelovanja: Mukolitičko djelovanje posljedica je smanjenja viskoznosti bronhalne sluzi. Njegovo mukolitičko djelovanje se objašnjava depolimerizacijom pri kojoj se razgrađuju disulfidne veze između

KI POJEDINAC SAM ZA SEBE

osjećaj otežana disanja i skraćuje vrijeme do izlječenja, a djeluje na nekoliko načina:

- mukolitičko djelovanje – temelji se na razgradnji guste sluzi na manje dijelove, razrjeđuje je i olakšava njezino iskašljavanje. Viskoznost iskašljaja djelom je posljedica povećanog stvaranja sulfomucinskih glikopeptida. N-acetilcistein svojim sulfhidrilnim skupinama kida disulfidne veze mukopolisaharidnih lanaca i ima depolimerizacijski učinak na lance (smanjuje broj ionskih veza) bakterijskih DNK (u gnojnoj sluzi). Zbog toga sma-

njuje viskoznost bronhalnog sekreta i dovodi do njegovog lakšeg iskašljavanja;

- mukoregulatorni učinak – ne izaziva dodatno pojačanje lučenja sluzi tijekom upale;
- antioksidativni učinak – sprječava oštećenje stanica slobodnim radikalima.

Zbog svog načina djelovanja, acetilcistein može biti prvi izbor u liječenju akutnoga, subakutnoga i kroničnoga produktivnog kašlja. Posebno je učinkovit u terapiji kašlja u sklopu akutnih respiratornih bolesti, jer uz brz mukolitički učinak može

inhibirati prijanjanje i naseljavanje bakterija i virusa na sluznicu te tako smanjiti mogućnost komplikacija i potrebu za antibiotikom. Djeluje na sve vrste sluzi, uključujući i gnojnu sluz, zbog čega je našao široku primjenu u otorinolaringologiji u liječenju gnojnog sinuitisa (poboljšava drenažu sekreta iz sinusa).

Acetilcistein je dokazano učinkovit i kod kroničnih bolesti respiratornog sustava, kao što su bronhitis i KOPB. Istraživanja su pokazala da kontinuirana upotreba acetilcisteina kod KOPB pacijenata poboljšava simptome bolesti, smanjuje broj pogoršanja i upotrebu antibiotika.

Dodatna prednost acetilcisteina je i njegov antioksidativni učinak. Naime, prisutnost nadražajnih tvari u zraku, kao što su duhanski dim, gradski smog, toksični plinovi i ostali onečišćivači zraka, može potaknuti stvaranje slobodnih radikala koji oštećuju stanice. Rezultati ispitivanja potvrđuju da slobodni radikali u pušača uzrokuju promjene u dišnim putovima, čiji razvoj može spriječiti primjena acetilcisteina. Stoga, uz mukolitičko i mukoregulatorno djelovanje, njegovo antioksidativno svojstvo i sposobnost neutraliziranja slobodnih radikala osiguravaju dodatnu zaštitu dišnih organa.



i NAXIL FORTE 600 mg šumeće tablete

makromolekula koje se nalaze u sluzi. Acetilcistein je prekursor glutationa. Acetilcistein je derivat prirodne aminokiseline cisteina koji u tijelu služi kao supstrat za sintezu glutationa. Pored činjenice da acetilcistein normalizira sta-



nje smanjene količine glutationa, on može konjugirati s različitim toksičnim spojevima.

Doziranje i način primjene:

Šumeću tabletu otopiti u čaši vode. Pripremljenu otopinu odmah popiti.

Naxil 200 mg šumeće tablete:

Odrasli i djeca starija od 7 godina: 1 šumeća tableta 3 puta na dan.

Najveća dnevna doza je 3 šumeće tablete (600 mg).

Djeca od 2 do 7 godina: 1 šumeća tableta 2 puta na dan.

Najveća dnevna doza je 2 šumeće tablete (400 mg).

Naxil forte 600 mg šumeće tablete:

Primjenjuju se samo kod odraslih: 1 šumeća tableta 1 puta na dan.

Najveća dnevna doza je 1 šumeća tableta (600 mg).

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

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



DR. IVO BELAN

Kako zaštititi svoje dijete od droge

Naša su djeca često izložena izazovu da probaju drogu, bilo onu najlakšu ili onu najtežu. Posebno kad ih nagovaraju ili na njih vrše pritisak stariji prijatelji ili znanci. Broj djece koja koriste drogu stalno raste. Pobrinite se da vaša djeca doznaju što im droga može učiniti

Medicinska istraživanja pokazala su da marihuana oštećuje kratkotrajno pamćenje, prosuđivanje i sposobnost rješavanja problema, iskrivljuje percepciju, poremećuje ravnotežu i koordinaciju. Posljedice toga mogu biti tragične, posebno u prometu. Redovno korištenje marihuane može dovesti do kroničnog bronhitisa, pridonijeti pojavi raka pluća i oštetiti reproduktivni sustav. Često trpi uspjeh u školi i sposobnost planiranja budućnosti. Mnogi uživatelji marihuane pate od umora, nedostatka motivacije, a zapuštaju i svoj vanjski izgled. Miješanje nekoliko droga umnožava rizike. Malo je djece – uživatelja marihuane svjesno da u toj marihuani koju kupuju može biti dodana još i druga jača droga koja može uzrokovati bolesne ideje, halucinacije, a u većim dozama i smrt.

Često razgovarajte sa svojom djecom o drogi

Daleko je manja vjerojatnost da će dijete posegnuti za drogom ako roditelji često raspravljaju s njim o tim opasnostima. Roditelji trebaju prodiskutirati s svojom djecom činjenicu da je droga zakonom zabranjena i budu li uhvaćeni da to može imati posljedice na njihove mlade živote. Važno je započeti razgovarati s djecom rano, ali ne i prekidati s razgovorima u pubertetu. Roditelji ne smiju zaboraviti odati priznanje i pohvaliti dijete ako otkriju da je dijete odbilo ponudenu drogu od svojih prijatelja.

Pomognite djetetu da se odupre pritisku svoga društva

Osobe koje nude drogu obično nisu dileri, već prijatelji. To je razlog zašto djeca kažu da im je odbiti drogu katkada neugodno i teško. Biti sposoban uvjerljivo kazati NE,

MEDICINSKA ISTRAŽIVANJA POKAZALA SU DA MARIHUANA OŠTEĆUJE KRATKOTRAJNO PAMĆENJE, PROSUĐIVANJE I SPOSOBNOST RJEŠAVANJA PROBLEMA, ISKRIVLJUJE PERCEPCIJU, REMETI RAVNOTEŽU I KOORDINACIJU



bez da se prekinu prijateljski odnosi, vještina je koju malo djece, posebno oni mlađi, posjeduje. Roditelji mogu pomoći svojoj djeci da stvore plan što činiti u takvoj situaciji. Osim što se može jednostavno kazati "to me ne interesira" ili "ako se dozna da sam kušao drogu, trener me neće uzeti u nogometnu momčad", djeca mogu koristiti i svoje roditelje kao razlog odbijanja. Budući da djeca govore kako su pritisci i nagovaranja za vrijeme tuluma suptilni i spretni, roditelji trebaju ohrabriti svoju djecu da ostave prijatelje koji počinju uživati drogu i pomoći im da počnu razmišljati o novim mjestima na kojima će se povezati s novim prijateljima.

Surađujte s drugim roditeljima

Ako se roditelji djece iz istog razreda ili djece koja se druže, međusobno zbliže i povežu, mogu jedni drugima puno pomoći informacijama i savjetima.

Treba znati što kazati ako utvrdite da je vaša dijete probalo drogu

Ostanite mirni kada su pravila prekršena. Jedna majka je u ruksaku svoje petnaestogodišnje kćerke otkrila vrećicu u kojoj je bilo ostataka marihuane, međutim pričekala je dok se nije smirila i tek tada se suočila s kćerkom. Osim što joj je rekla da se ljuti i da je upotreba droge neprihvatljiva, učinila je još jedan korak dalje. Uložila je vrijeme i trud kako bi otkrila što je bilo uzrok promjene ponašanja njezina djeteta. Tada je poduzela korake kako bi pomogla svojoj kćeri da počne bolje učiti i popravi ocjene u školi.

Osim toga, kontrolira opreznije kćerkine aktivnosti i njezina društva. Događa se, i to prilično često, kažu psiholozi u ustanovama za borbu raznih ovisnosti, da dobro dijete pokuša, eksperimentira, jednom ili dva puta i nakon toga kazna se pokaže kao jalov potez. Obično se to završi tako da djeca u sebi kažu: "Ako želite probleme, imat ćete ih". Stručnjaci smatraju da je bolje prvo zapitati dijete zašto je to učinilo i zatim ga zapitati planira li to učiniti ponovno. Ono što se sljedeće preporučuje je započeti s edukacijom, razgovorom i jasno iznijeti svoje mišljenje o posljedicama koje će neminovno nastati ako se nastavi s drogom.

Jedna šesnaestogodišnja djevojka svoju odlučnost da ne koristi drogu pripisuje u zasluge svojim roditeljima: "Oni mi jasno daju na znanje da nitko ne treba drogu kako bi se uspješno zabavljao i da njezina upotreba nije prihvatljiva. Kad bih ja to učinila oni bi bili uznemireni, potpuno izvan sebe i razočarani, jer očekuju od mene da budem odgovorna i da poštujem samu sebe".

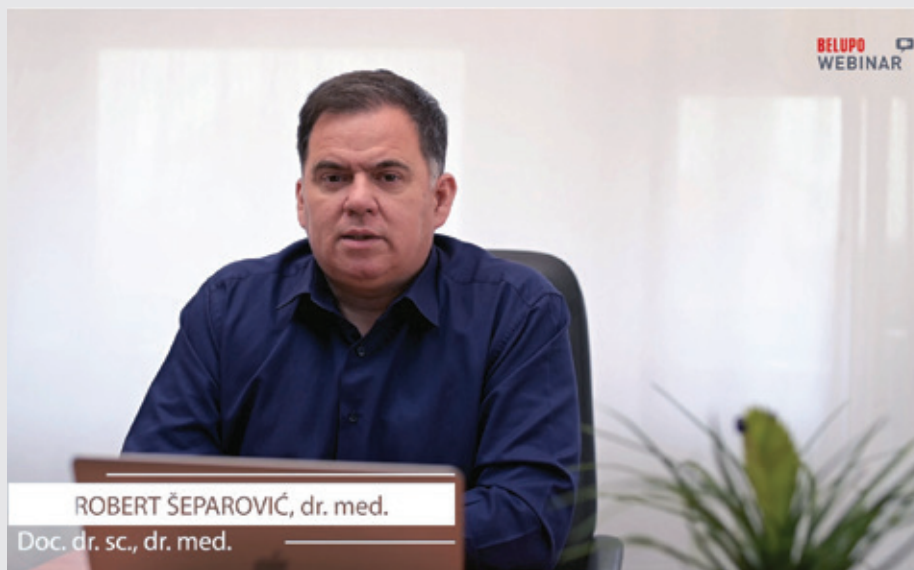
Kada se nađete, što se tiče droge, u teškoj situaciji, u škripcu, onda vrijednosti i uvjerenja pružaju jaču podršku, nego različite parole, slogani i fraze.

BELUPOV WEBINAR IMA ODLIČNU VIRTUALNU POSJEĆENOST

Piše: Irena Pavačić, dr.med.,mag.admin.sanit.

Belupov stručni webinar, tematski vezan uz područje onkologije na temu: „Novosti u liječenju proširenog, hormonski ovisnog raka dojke“ održava se od 25. veljače do 3. ožujka u organizaciji Marketinga lijekova Tržišta RH.

Webinar je održao doc. dr.sc. Robert Šeparović, dr.med., specijalist interne medicine, uži specijalist internističke onkologije koji je od 1995. godine zaposlen u Klinici za tumore, danas sastavnom dijelu KBC Sestre milosrdnice. Doc. Šeparović je trenutno na poziciji pročelnika Zavoda za internističku onkologiju. U stručnom je radu usmjeren dominantno na problematiku oboljelih od raka dojke, neovisno o tome radi li se o ranoj ili uznapredovaloj bolesti.



NOVOSTI U LIJEČENJU PROŠIRENOG, HORMONSKI OVISNOG RAKA DOJKE

Važan dio svakodnevnog rada odnosi se i na problematiku očuvanja kvalitete života oboljelih od zloćudnih bolesti. Kao internistički onkolog bavi se svim modalitetima sustavnog antineoplastičnog liječenja (kemoterapija, antihormonska terapija, biološka terapija, imunoterapija). Sudjeluje u radu raznih multidisciplinarnih timova u kojima se donose strateške odluke o dijagnostičko terapijskim postupcima u pojedinog onkološkog bolesnika.

Sudjelovao je u izradi postupnika u liječenju različitih sijela zloćudnih bolesti.

Ima dugogodišnje iskustvo u promociji stručnih i znanstvenih informacija iz polja onkologije na domaćim i međunarodnim skupovima.

Rak dojke je najčešći rak u žena u gotovo svim područjima svijeta i vodeći uzrok smrti od raka kod žena. U Hrvatskoj svjedočimo porastu pojavnosti i smrtnosti od raka dojke što ukazuje da nismo dosegli odgovarajuću razinu cjelokupne javnozdravstvene, onkološke skrbi potrebne za povoljne promjene. Godišnje u Republici Hrvatskoj ima oko 400 žena s proširenim rakom dojke i upravo kod njih se želi učiniti kako bi bolest pretvorili u kroničnu. Rak dojke prva je zloćudna bolest u koje je primijenjeno hormonsko liječenje. To je u stvari prva primijenjena ciljana terapija

HORMONSKO LIJEČENJE PROŠIRENOG RAKA DOJKE JE TEMELJ I TERAPIJA IZBORA U BOLESNICA S HORMONSKI OVISNOM BOLESTI OSIM U SLUČAJEVIMA REZISTENCIJE NA HORMONSKO LIJEČENJE TE KAD SE RADI O OPSEŽNOJ BOLESTI KOJA JE SIMPTOMATSKA U TOJ MJERI DA DIREKTNO UGROŽAVA ŽIVOT BOLESNICE TE JE POTREBNO LIJEČENJE KEMOTERAPIJOM

(tamoksifen) jer djeluje na stanice koje su hormonski ovisne, odnosno imaju stanične receptore. Ona je dakle selektivna i stoga ima značajno manje nuspojave.

Hormonsko liječenje proširenog raka dojke je temelj i terapija izbora u bolesnica s hormonski ovisnom bolesti osim u slučajevima rezistencije na hormonsko liječenje te kad se radi o opsežnoj bolesti koja je simptomatska u toj mjeri da direktno ugrožava život bolesnice te je potrebno liječenje kemoterapijom. Hormonsko liječenje raka dojke se zasniva na spoznaji o endokrinoj ovisnosti tumora dojke te otkriću ključnog mjesta estrogena u kontroli rasta i razvoja raka dojke i otkriću estrogenskih i progesteronskih receptora kao molekularnih prediktivnih čimbenika odgovora na hormonsko liječenje. Prošireni rak dojke je bolest koja zahtjeva multidisciplinarni pristup liječenju i

posebnu uključenost cjelokupne zajednice. Doc dr. sc. Šeparović Robert je u ovom webinaru objasnio što je rak dojke, kako nastaje, koji su simptomi raka dojke, te je stavio naglasak na važnosti adekvatnog liječenja, simptomatskoj i suportivnoj terapiji proširenog, hormonski ovisnog raka dojke. Zahvaljujući razvoju medicine i najnovijim lijekovima žene koje danas boluju od proširenog raka dojke mogu živjeti dulje i kvalitetnije što je od izuzetne važnosti.

I ovaj webinar, uz „virtualnu“ posjećenost i povratne reakcije liječnika obiteljske medicine, nam je istaknuo važnost kontinuirane edukacije i promicanja struke uz pomoć izvrsnih predavača i iskusnih kliničara koji svojim znanjem i bogatim kliničkim iskustvom pružaju pomoć u kliničkom radu, a sve u cilju što uspješnijeg liječenja bolesnika.

Projekt BEL-021

KADA SUSTAV BUDE FUNKCIONIRAO U STVARNOM OKRUŽENJU, NA PRIMJERU NAŠEG PROCESA, NASTAVIT ĆEMO RADITI NA IMPLEMENTACIJI SUSTAVA U OSTALE VEZANE PROCESSE

Green Belt: mr. sc. Irena Repić-Blažeković, dipl. oec., pomoćnica direktora u Nabavi

Projekt BEL-021 nalazi se na prelasku iz faze Improve u Control. Za prethodno definirane ključne uzroke problema predložili smo konkretna rješenja. Proces koji je na početku projekta bio prikazan kao As Is sa svim svojim problemima, sada je prikazan kao To Be sa svim svojim poboljšanjima.

Zajedno s mojim sponzorom Mladenom Litvićem i timom intenzivno radimo te je fokus na uspješnom završetku projekta. Potrebno je provesti sva predložena poboljšanja kako bi proces ostao održiv i učinkovit, jer to je i cilj provođenja optimizacije procesa. U fazi Control radimo na postavljanju kontrolnih karata koje će, kada projekt završi, a njegova rješenja se implementiraju u svakodnevne procese, omogućiti kontinuiranu kontrolu procesa. Dinamika provođenja aktivnosti u završnoj fazi trenutačno ovisi o odobrenju za novi sustav koji smo zajedno s kolegom iz Informatike Silviom Baronićem



predložili za naš projekt. U posljednjoj Control fazi, potrebno je također definirati Standardnu operativnu proceduru (SOP) koja će definirati način na koji će se proces od dana implementacije poboljšanja odvijati. Također, definirat ćemo sve korake novog procesa kao što je spomenuto kako bi novi vlasnik procesa mogao preuzeti novi, poboljšani proces. Na kraju ćemo ažurirati svu dokumentaciju projekta, sve faze DMAIC ciklusa, održati završni sastanak s timom i pratiti kako naš projekt funkcionira u stvarnom okruženju.

Kada sustav bude funkcionirao u stvarnom okruženju, na primjeru našeg procesa, nastavit ćemo raditi na implementaciji sustava u ostale vezane procese. Taj dio je specifičniji budući da je potrebno postojeće rješenje preslikati alatom copy/think/paste, ali vjerujem da ćemo zajedničkim radom uspješno implementirati testirano rješenje u ostale vezane procese.

Projekt BEL-019 "upravljanje arhivom"

IMPLEMENTACIJA DEFINIRANOG AKCIJSKOG PLANA PODIĆI ĆE PROCES UPRAVLJANJA ARHIVOM U KOMPANIJI NA RAZINU KOJOJ STREMIMO

Dr. sc. Danijela Lesjak Kolarović, dipl. ing. kem. tehn., Istraživanje i razvoj/ Razvoj ambalaže, rukovoditeljica Razvoja ambalaže

Organiziran i transparentan proces upravljanja arhivom u farmaceutskoj industriji iznimno je važan i s aspekta zakonodavstva i s aspekta dobre proizvođačke prakse, što je u kompaniji prepoznato. Projekt BEL-019 „upravljanje arhivom“ koji u sklopu 2. vala LSS transformacije vodim zajedno sa sponzorom projekta gđom Sandom Mikačić, u četvrtoj je Improve fazi.

Tijekom prethodne faze Analyse provedena je statistička obrada prikupljenih podataka, definirana su uska grla i zastoji u procesu te je dan odgovor na pitanje koji su to ključni uzroci problema vezani uz ovaj projekt. Detektirana su tri ključna uzroka koja su timu BEL-019 trenutačno u fokusu rada. S ciljem što bržeg, efikasnijeg i transparentnijeg rješavanja problema definiran je akcijski plan koji osim opisa problema čini i niz konkretno definiranih poboljšanja, odnosno aktivnosti.

Uz svaku stavku definirana je odgovorna osoba te rok za provedbu



aktivnosti. Akcijski plan razrađen je do najsitnijih detalja zahvaljujući timskom radu svih članova tima BEL-019. Iako je vrlo ambiciozan, vjerujemo u njega te se veselimo realizaciji svake pojedine stavke. Implementacija definiranog akcijskog plana podići će proces upravljanja arhivom u kompaniji na nivo kojem stremimo.

BOŽICA KOVAČ IZ REKLAMNOG SKLADIŠTA
– NAKON 41 GODINE RADA U BELUPU ODLAZI U MIROVINU

Dane u mirovini ne planiram, ali me vesele

BELUPO U KOJEM SAM POČELA RADITI PRVIH DANA SVOGA RADNOG STAŽA I BELUPO DANAS NISU ISTI. KADA SAM SE ZAPOSILILA, VELIK PRILJEV RADNIKA MOJE GENERACIJE PRIDONIO JE DOBROJ RADNOJ ATMOSFERI I DRUŽENJU KOJE SE SADA POMALO IZGUBILO I UTIHNULO

Nakon 41 godine rada u Belupu naša Božica Kovač odlazi u itekako zasluženu mirovinu. Kada je došla u Belupo, što je sve radila te čime se planira baviti u mirovini ispričala nam je u kratkom razgovoru.

– U Belupu radim od 1981. godine. Prvi posao bio mi je voditi računa o čistoći i higijeni tvrtke. Radila sam kao čistačica, nakon čega sam premještena u reklamno skladište od kuda sada odlazim u mirovinu i ostavljam iza sebe mlađe generacije.

Tijekom rada prolazila sam i druge odjele, pogotovo kada je zavladao preraspodjela poslova zbog COVID-a. Ali nove izazove uvijek sam prihvaćala, jer to sa sobom nosi nova iskustva i poznanstva – kaže nam dobro raspoložena Božica koja nam nastavlja objašnjavati koliko se Belupo od tada promijenio.

– Belupo u kojem sam počela raditi prvih dana svoga radnog staža i Belupo danas sigurno nisu isti. Kada sam se zaposlila, bio je velik priljev radnika moje generacije što je pridonosilo dobroj radnoj atmosferi i druženju koje se do sada pomalo izgubilo i utihnulo. Svakako radna klima i odnosi nisu isti, sa svakom promjenom uprave do međuljudskih odnosa.

Nakon dugo godina rada u Belupu, Božica odlazi u mirovinu. Kakav je to osjećaj te što će joj najviše nedostajati?

– Odlazim u mirovinu nakon 41 godine rada u Belupu. Pamtim puno lijepih stvari koje smo zajedno prolazili. Nakon zapošljavanja upoznala sam puno ljudi, radnih kolega koji su postali prijatelji i osobe koje me prate kroz život kao što je moj suprug Josip Kovač koji je također sada odlazi u mirovinu. Tada je bilo puno druženja, smijeha, fešta i izleta koje smo koristili za zblizavanje i rasterećenje od posla. Druženje u nekom drugačijem am-



bijentu kojem smo bili opušteni pa samim time bolje funkcionirali kao radni kolege u krugu tvornice. Na žalost, to se do danas izgubilo. Žao mi je da je tako, ali uvijek će u sjećanju ostati ljudi i prijatelji za koje ću sada imati još više vremena. Iskreno, sam posao mi neće puno nedostajati, jer dođe vrijeme kada se moramo nakon cijelog staža posvetiti sebi i svojoj obitelji – objašnjava Božica. Iako nema posebnih planova vezano uz mirovinu, kaže, ipak joj se veseli.

– Dane u mirovini ne planiram, ali me vesele. Vesele me zato što do sada nisam imala vremena za slobodne aktivnosti, hobije i poslove koje sam htjela. Najviše me veseli druženje s mojom četverogodišnjom unukom s kojom zbog posla nisam mogla provoditi vremena koliko sam htjela, jer živi u Istri, i veselim se kvalitetno provedenom vremenu u mirovini sa suprugom, koji također odlazi u mirovinu.

Draga naša Božice, neka vam je sretno i veselo u umirovljeničkim danima!

Vještine društvenog komuniciranja



Pripremio: dr. Ivo Belan

Društvena okupljanja važan su dio poslovnoga života. To su mjesta za opuštanje s prijateljima, susretanje novih potencijalnih kupaca, definiranje ugovora. Međutim, ta okupljanja su istovremeno i pogubne zamke. Opustiti se, biti previše ležeran, prekršiti društvena "nepisana" pravila – i vrlo lako možemo ugroziti sebe – svoj položaj i svoje interese. I možda nikada nećemo znati zašto!

Opisali smo 12 učinjenih "grijeha". Dobro ih promotrimo. Odlučimo ih izbjegavati kao kugu. Neka neoprezne kolege zakorače na to društveno minsko polje ako moraju, ali zato ćemo mi voditi brigu o tome da ostanemo "neuprljani" i bez takvih problema na svom putu prema vrhu!

pouzdanje, toplinu, otvorenost i iskrenost. Međutim, nemojmo biti kostolomci! To daje naslutiti da smo skloni dominaciji i neosjetljivosti.

Tijelo okrenuto na stranu

Ne gledati svoga sugovornika u oči, izražavamo nedostatak interesa. To može biti uvredljivo i dati povoda negativnim, čak neprijateljskim osjećajima prema nama.

Pušenje

Danas, na javnim okupljanjima, pušenje je izričito zabranjeno. Zapalite cigaretu i odmah vas zamrze oni koji ne vole dim, ali i one koji ga vole. Poštujmo pravila.

Govoriti istovremeno

Ako netko govori, najgora vrsta neuljudno-

Devet sati je navečer!

Domjenak ne bi trebao nikada trajati duže od dva sata. Započnimo u 18 sati i završimo najkasnije u 20 sati. Zaboravimo šank 30 minuta nakon što se predviđa završetak domjenka, kako bismo spriječili daljnje pijenje.

Govoriti glasno

Nemojmo govoriti glasno. To pridonosi tome da izgledamo bahati, ispada da se pravimo važnim i da smo onaj koji voli zapovijedati. Naš glas treba biti miran i uravnotežen. To i glasnoća trebaju biti prikladni vremenu i situaciji.

Stajati preblizu

Svi mi imamo "zonu komfora" oko sebe i ona je oko jednog metra. Mi ne volimo kad drugi upadnu u taj prostor, bez da budu pozvani. Kad netko to učini, pokušavamo se povući natrag – i prekršitelj nam nije drag zbog tolike njegove bliskosti i neosjetljivosti.

Previše alkohola

Kontrolirajmo svoje pijenje! Možda mislimo kako se divno zabavljamo, međutim, oni oko nas imat će loše mišljenje o nama od tog momenta pa nadalje. Ako se netko previše prepusti piću, postaje glasan i neugodan. Inače takva osoba može svima pokvariti užitek i u isto vrijeme uništiti svoju reputaciju.

Skidanje sakoa ili jakne

Nikada nemojmo skidati bilo koji dio odjeće, kao što je jakna, sako ili opustiti svoju kravatu, osim ako domaćin ili domaćica učine to prvi i izričito kažu da i vi možete to učiniti. Loša je navika "početi se skidati" tijekom društvenih okupljanja bez dopuštenja domaćina domjenka.

OPUSTITI SE, BITI PREVIŠE LEŽERAN, PREKRŠITI DRUŠTVENA "NEPISANA" PRAVILA – I VRLO LAKO MOŽEMO UGROZITI SEBE – SVOJ POLOŽAJ I SVOJE INTERESE. I MOŽDA NIKADA NEĆEMO ZNATI ZAŠTO!

Ne obraćati pozornost

Gledati negdje drugdje dok netko s nama razgovara, loše je vladanje. Davati pozornost jedno je od važnih pravila bontona i najveći kompliment koji možemo dati drugoj osobi. Istovremeno, reagirajmo odgovarajućim izrazima lica, pokretima tijela, čak i ako moramo glumiti!

Mlitavo rukovanje

Mlitavo rukovanje sugerira da smo nepouzdati i nesigurni u sebe. Neka rukovanje bude čvrsto. Ono pokazuje samo-

sti je prekidati ga. Dopustimo mu da završi prije nego odgovorite. Bit ćemo pristojni, a druga osoba će tada bolje čuti i razumijeti što govorite. Osim toga, tajna da postanemo i dobar sugovornik leži u tome da pažljivo slušamo.

Držanje pića u pogrešnoj ruci

Uvijek držimo piće u svojoj lijevoj ruci. Tada se može desnom rukom lako rukovati s nekim, bez konfuzije i bez prolijevanja pića. Također, to pomaže da desna ruka ostane topla i suha. Držati hladno piće može nam ohladiti ruku i učiniti je vlažnom.

Cijepljenje protiv COVID-19 bolesti, ožujak

Za dolazak na cijepljenje nije potrebna najava. Moguće je cijepljenje cjepivima: Comirnaty (Pfizer), Moderna, Janssen (Johnson).

Na cijepljenje obavezno donijeti osobnu iskaznicu i zdravstvenu iskaznicu.

Kod dolaska na drugu i treću dozu cijepljenja, donijeti i potvrdu o primitku prethodnih doza cjepiva!

Koprivnica

subota 5. 3. i 19. 3. 2022. 8,00 - 11,00 sati

Kao i do sada, cijepiti se možete i u ambulanti liječnika obiteljske medicine. Svi zainteresirani mogu se javiti svome liječniku koji će organizirati cijepljenje.

Obavijest o produžetku police Dopunskog zdravstvenog osiguranja

Zaposlenici Belupa d.d. i Ljekarni Deltis Pharm mogu do 15. ožujka u Croatia osiguranju, u svoje ime i za svoj račun, ugovoriti policu Dopunskog zdravstvenog osiguranja, prema istim uvjetima kao i dosad (mjesečna premija 65,00 HRK, neograničena B lista lijekova).

Djelatnici koji žele ugovoriti DOPUNSKO

Obavijest o zatvaranju parkirališta

U sklopu radova na rekonstrukciji središnjih gradskih trgova započinju radovi na sustavu odvodnje na Trgu bana Josipa Jela-

Srednja škola Koprivnica, Trg slobode 7, Koprivnica

Križevci

petak 25. 3. 2022. 14,00 - 16,00 sati
Dvorana Osnovne škole Lj. Modeca, Potočka 26, Križevci

Đurđevac

petak 11. 3. 2022. 14,00 - 16,00 sati
Dvorana Strukovne škole Đurđevac, Dr. I. Kranjčeva 5, Đurđevac

ZDRAVSTVENO OSIGURANJE po navedenoj premiji trebaju poslati IZJAVU da žele osiguranje s podacima:

IME I PREZIME, OIB, DATUM ROĐENJA I ADRESA

Podatke valja poslati na:
martaosiguranje@gmail.com

čića. U skladu s navedenim će u periodu od 21.02.2022. do 7.3.2022. biti zatvoreno parkiralište na ulazu u Trg bana Josipa Jelačića.

Održan projekt "Kampom do jednakosti"

Djecu koja su sudjelovala u Projektu 'Kampom do jednakosti' koji se prošlog tjedna provodio na Bazanima Cerine posjetile su Ksenija Ostriž, zamjenica gradonačelnika, i Ana Mlinarić, pročelnica Upravnog odjela za društvene djelatnosti Grada Koprivnice, te voditeljica bazena Sonja Šafar koja je predstavnicama Grada pokazala kako djeca provode dan u kampu.

Kamp se provodi u organizaciji Grada Koprivnice, a sufinancira ga Zaklada "Hrvatska za djecu". Riječ je o projektu koji će kroz zimski i ljetni kamp uključiti 40-ero djece u dobi od 6 do 12 godina iz obitelji slabijeg imovinskog statusa s područja grada Koprivnice, a djeci omogućiti kvalitetno provođenje slobodnog vremena tijekom zimskih i ljetnih praznika.

"Kampom do jednakosti" realiziran je uz financijsku podršku Zaklade "Hrvatska za djecu". Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Grada Koprivnice i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Zaklade "Hrvatska za djecu".

28 GODINA POSTOJANJA I DJELOVANJA ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO KOPRIVNIČKO - KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

Održalo nas je izuzetno zajedništvo i podrška jednih prema drugima u svim izazovima koji su stavljeni pred nas

Čestitku ravnateljice prenosimo u cijelosti. "U ovih 28 godina postojanja i djelovanja Zavoda za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije moram istaknuti da su zadnje dvije godine bile izuzetno drugačije za sve nas, a vjerujem i za sve vas.

Globalna pandemija COVID-19 bolesti utjecala je na naše uobičajene svakodnevne poslovne i privatne aktivnosti, na druženja s obitelji i prijateljima, na putovanja i slobodu bezbrižnog kretanja što zasigurno ima većeg ili manjeg utjecaja i na fizičko i na mentalno zdravlje svih nas.

Održalo nas je izuzetno zajedništvo i podrška jednih prema drugima u svim izazovima koji su stavljeni pred nas u posve novoj i svima nepoznatoj i neizvjesnoj situaciji.

Bili smo prvi kad je trebalo, prilagođavali smo se novim potrebama i razvijali nove dijagnostičke metode i aktivnosti u redefiniranim prioritetima unutar naše ustanove, unutar zdravstvenog sustava naše Županije i zajednice u kojoj djelujemo.

U skladu s potrebama razvijali smo novu

organizaciju rada zdravstvenog sustava, kontinuirano smo informirali i educirali stanovništvo o svim spoznajama i učinkovitim epidemiološkim mjerama u cilju sprečavanja širenja pandemije COVID-19 bolesti, pravovremenog otkrivanja oboljelih i po potrebi zbrinjavanja teže oboljelih u sekundarnoj razini zdravstvene zaštite.

Nikada nismo zatvorili svoja vrata našim sugrađanima, bili smo im na usluzi i u najtežim trenucima "lockdown-a", kontinuirano i ustrajno smo radili na prevenciji pridržavajući se svih epidemioloških mjera.

Svima nam je potrebno to svjetlo na kraju tunela, a nadamo se da ga naziremo, potrebno nam je zajedništvo više nego ikad, prijateljstvo, ljubav i sreća iz kojeg proizlazi zadovoljstvo i zdravlje svakog pojedinca, a onda i zajednice u cjelini.

Stoga dajmo sve od sebe za naše zdravlje, za zdravlje naših najbližih, za zdravo društvo i zdrav okoliš, širimo prijateljstvo i sreću jedni prema drugima.

Sve to nastojimo svih ovih godina pružiti jed-

ni drugima i Vama jer smo tu uz Vas i za Vas. Što sve činimo za ovu zajednicu možete pročitati u našoj Monografiji koja je pisana u čast naših prethodnika, u kojoj smo prikazali dječičke aktivnosti, koja je dio povijesti ovog kraja i koja će služiti budućim generacijama kao čvrsti temelj daljnjeg razvoja.

I dalje ćemo biti tu za Vas u svim trenucima našeg djelovanja i u svim situacijama ma kako teške one bile. Znat ćemo se prilagoditi i savladati sve izazove koji će biti stavljeni pred nas.

Svim zaposlenicima Zavoda za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije neizmerno hvala na predanom, stručnom, profesionalnom, ljudskom i požrtvornom radu svih ovih godina.

Čestitam Vam 28. obljetnicu Zavoda za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije i želim još puno uspjeha, sreće, zadovoljstva i zdravlja u budućem razdoblju."

Ravnateljica Zavoda

Dr. sc. Draženka Vadla, dr. med., spec. epidemiologije

OBNOVA KOPRIVNIČKE OPĆE BOLNICE

Potpisani ugovori za projekt energetske obnove centralne bolničke zgrade

ŽUPAN JE DODAO KAKO KROZ GODINE MOŽEMO VIDJETI MNOGE POZITIVNE PROMJENE I VELIKA ULAGANJA U ZDRAVSTVENI SUSTAV OVE ŽUPANIJE, OD PROJEKTA DNEVNE BOLNICE, NOVE ZGRADE INTERNE, ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO, OBNOVE DOMA ZDRAVLJA, RAZVOJA INSTITUCIJA I NABAVE SUVREMENE OPREME

U prostorima Opće bolnice „Dr. Tomislav Bardek“ Koprivnica danas su potpisani ugovori za projekt energetske obnove centralne bolničke zgrade koja se nalazi u sastavu OB Koprivnica. Ugovore su potpisali ravnatelj bolnice Mato Devčić i predstavnik izvođača radova- predsjednik Uprave tvrtke Radnik d.d. Mirko Habijanec. Uz njih, potpisivanju ugovora prisustvovao je i župan Darko Koren sa zamjenikom župana Ratirom Ljubićem i suradnicima.

Ravnatelj Devčić je pojasnio kako je riječ o vrlo važnom projektu koji ulazi u svoju završnu fazu, obzirom da se od 2018. godine provodi proces energetske obnove svih bolničkih zgrada.

„Kad ovaj projekt privedemo kraju, dovršit ćemo ciklus energetske obnove kompletne infrastrukture koprivničke bolnice te za narednih 20 do 30 godina osigurati komforan boravak naših pacijenata i njihovih obitelji, kao i kvalitetnije uvjete rada naših zaposlenika. Ukupni prihvatljivi troškovi iznose preko 42 milijuna kuna, a bespovratna sredstva dodijeljena od Fonda za zaštitu okoliša i Ministarstva regionalnog razvoja iznose 33,6 milijuna kuna. Sama vrijednost radova na centralnoj bolničkoj zgradi iznosi 30,3 milijuna kuna s PDV-om, planirano trajanje radova je 16 mjeseci te vjerujem da ćemo sve obveze izvršiti kvalitetno i na vrijeme“, istaknuo je ravnatelj Devčić.

Župan je dodao kako kroz godine možemo vidjeti mnoge pozitivne promjene i velika ulaganja u zdravstveni sustav ove županije, od projekta dnevne bolnice, nove zgrade interne, Zavoda za javno zdravstvo, obnove Doma zdravlja, razvoja institucija i nabave suvremene opreme.

„Možemo reći kako se, zahvaljujući svima koji su sudjelovali, zdravstveni sustav ove županije se razvijao sukladno vremenu, tehnološkom napretku i potrebama sta-



novništva, a nastavak tih investicija na korist naših građana je i energetska obnova bolnice. Današnji događaj je kruna toga jer je centralnoj bolničkoj zgradi potrebna obnova i podizanje energetske razine učinkovitosti. Naši planovi tu ne staju te ću kao jedan od projekata u budućnost spomenuti i regionalni Centar za palijativu koji će se realizirati u sklopu Razvojnog sporazuma sjevernih županija. Zaključno, možemo reći kako je nekoliko stotina milijuna kuna uloženo u zdravstveni sektor, koji je najvažniji uz obrazovanje. Zahvale i čestitke svima uključenima“, poručio je župan.

Predsjednik Uprave Radnika Mirko Habijanec pojasnio je kako je riječ o objektu koji ima korisnu površinu od 35 tisuća kvadrata, a u svrhu energetske obnove predviđeni su radovi koji se odnose na povećanje toplinske zaštite krova, vanjskog zida i poda, zamjenu vanjske stolarije, uvođenje novih

visokoučinkovitih sustava grijanja, hlađenja i prozračivanja te zamjenu unutarnje rasvjete učinkovitijom. Obnovom energetske funkcionalne cjeline projektirana je ušteda toplinske energije za grijanje od preko 64 posto.

„Riječ je o potpunom energetskom poboljšanju bolničkog sustava, a izvođenje samih radova bit će složenije, obzirom da se radni prostori moraju koristiti. Vjerujemo da će se unatoč tome sve odvijati planiranom dinamikom, a važno je što imamo uspješna iskustva iz prethodnih projekata energetske obnove bolnice“, dodao je Habijanec.

Potpisivanju ugovora prisustvovali su i zamjenica ravnatelja OB Koprivnica Biljana Marković, pročelnici županijskih upravnih tijela Melita Ivančić, Maja Blažek i Darko Masnec, član uprave tvrtke Radnik Mario Biljan te predsjednik Nadzornog odbora tvrtke Darko Jambrečković.

Prehladeni ste?

temperatura

začepljen nos

suzne oči

kašalj



LUPOCET FLU forte Jak i kad vi niste.

LUPOCET FLU FORTE sadrži paracetamol, klorfenamin i askorbatnu kiselinu (vitamin C).

Šumeća tableta za oralnu primjenu.



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

Pokreće grlo, zaustavlja bol.

ZYNOL



Usmjeri kameru ovdje i preuzmi bol!



Djeluje dvostruko:
ublažava upalu i brzo zaustavlja bol.

Kod grlobolje, afti, te bolnih i upalnih stanja u ustima i ždrijelu.

 **BELUPO**

Sadrži benzidaminklorid. Za usta i ždrijelo. Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.