

Prof. dr. sc. MARIJANA BRAŠ, prim. dr. med., PSIHIJATRICA I PSIHOTERAPEUTKINJA

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA

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
NAI



pažljivo pročitajte uputu
ka ili ljekarnika.



SADRŽAJ

RAZGOVOR

HRVOJE KOLARIĆ, mr. pharm., MBA
PREDSJEDNIK UPRAVE BELUPA

POVIJESNA GODINA TESTIRA NAŠU OTPORNOST NA RIZIK



INTERVJU

- 8 Prof. dr. sc. MARIJANA BRAŠ,
PRIM. DR. MED., PSIHIJATRICA I
PSIHOTERAPEUTKINJA
NEMA ZDRAVLJA BEZ
MENTALNOG ZDRAVLJA

BELUPO PRESS

- 12 KOLEGIJ UPRAVE I IZVRŠNIH
DIREKTORA BELUPA
12 RADNIČKO VIJEĆE OKUPILO 180
ZAPOSLENIKA

BELUPO ZDRAVLJE

- 13 PROŠLE GODINE "DA SE NE
BACI", A SADA SE BACA
14 ZDRAVSTVO IZVAN KORONE
14 ULOGA LJEKARNIKA U LIJEČENJU
PARKINSONOVE BOLESTI
16 ALERGIJA NA PELUD – SIMPTOMI
I LIJEČENJE
16 BELODIN A 10 mg TABLETE
17 NAJBOLJA ZAŠTITA OD KRPELJA
JE CIJEPLJENJE

LIJEČNIČKI KUTAK

- 18 OTKUDA SAD TAJ KAŠALJ
18 NEOFEN COMBO, OD 20 FILMOM
OBLOŽENIH TABLETA

MEDICINA I BIZNIS

- 19 SVJETSKA ZDRAVSTVENA
ORGANIZACIJA OBJAVILA DA
CRNA KAVA NIJE KARCINOGENA

BELUPO ZDRAVLJE

- 20 ZDRAVO BUDI UZ DEŽURNU
ORDINACIJU

AKTUALNO

- 20 VALSARTAN U SUVREMENOJ
KARDIOLOGIJI – UKORAK SA



- 22 PRVO JE ZDRAVLJE
23 PODRAVKA PREDSTAVILA SVOJ
NOVI PROIZVOD – VEGETU BIO

BELUPO KLUB

- 24 NEDOSTAJAT ĆE MI DINAMIČAN
NAČIN RADA KAO I SVI LJUDI S
KOJIMA SAM SURADIVALA

BELEAN

- 25 IZNIMNO SU VAŽNE
KOMPETENCIJE UPRAVLJANJA
PROMJENOM I BRZE PRILAGODBE
NA NOVONASTALE SITUACIJE

KRONIKA

- 26 26. DAN NARCISA
26 BICKO SUSTAV KREĆE U NOVU
SEZONU
26 OBAVIJEST GRAĐANIMA
– PRIJAVA SMJEŠTAJNIH
KAPACITETA ZA PRIHVAT I
ZBRINJAVANJE RASELJENIH
OSOBA IZ UKRAJINE
27 KOPRIVNIČKA KNJIŽNICA
NAJBOLJA U SVIJETU
27 KOPRIVNICA SE PRIKLJUČILA
AKCIJI SAT ZA PLANET ZEMLJU
27 USKRSNICA ZA ZAPOSLENIKE
BELUPA
27 NOVI UGOVOR O
DOBROVOLJNOM ZDRAVSTVENOM
OSIGURANJU ZA ZAPOSLENIKE
BELUPA
PSIHOLOGIJA POSLOVANJA
28 KAKO PROCIJENITI NEČIJI KARAKTER

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: Gens94 d.o.o.

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



Suzana Golenja, pobjednica nagradne igre "Odgovori i poklon ponesi"



Suzana Golenja, iz Belupove Informatike, pobjednica je nagradne igre "Odgovori i poklon ponesi". Uredništvo Glasila izvuklo je sretnu dobitnicu koja je zadovoljila sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolegica Golenja točno je odgovorila i u zadanom roku poslala odgovor na nagradno pitanje: "Nakon koliko godina rada u mirovinu odlazi naša belupovka Božica Kovač?, a odgovor glasi: Nakon 41 godine."

Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila.

Čestitamo pobjednici 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. travnja 2022. na adresu uredništva public.relations@belupo.hr ili na adresu **Danica 5, 48000 Koprivnica, s naznakom Nagradna igra**. U idućem broju Glasila Belupa bit će objavljeno ime dobitnika/dobitnice poklon-paketa.

ODGOVORI I POKLON PONESI

NOVO NAGRADNO PITANJE GLASI:

**KOLIKI JE BELUPOV NEREVIDIRANI
REZULTAT PRIHODA OD PRODAJE
U 2021. GODINI?**

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

Ijudi često više žale za onim što nisu uspjeli ostvariti, nego što su radosni zbog onoga što jesu. I upravo zato, mi u Belupu potičemo kulturu dijeljenja uspjeha, koji nikada nije slučajan. On je posljedica pametnog promišljanja, velikog odricanja i puno rada. „Pokazali su to i naši prošlogodišnji rezultati prihoda od prodaje, veći od milijardu kuna. Ostvarilo ga je 1462 zaposlenih u Grupi Belupo“, s ponosom je kazao u razgovoru za Glasilo Belupa predsjednik Uprave, Hrvoje Kolarić, mr. pharm., MBA.

Nakon vrlo dobrih poslovnih rezultata, nakon kojih je uslijedila teška i neizvjesna godina u kojoj ratne operacije u Ukrajini kroje sudbinu cijelog svijeta, posve je jasno da nas ne očekuje nimalo lagana godina. Svi mi, koji se na bilo koji način bavimo zdravljem, ne možemo ignorirati stvarnost u kojoj se nalazimo, već se aktivno uključiti u promicanje zdravlja koristeći nove tehnologije, podsjetila nas je psihijatrica i psihoterapeutkinja prof. dr. sc. Marijana Braš, prim. dr. med. U intervjuu, na stranicama koje slijede, pročitajte kada je nužno potražiti stručnu psihijatrijsku pomoć. Jer, mentalni poremećaji povezani su s promjenama kemije u mozgu, koja utječe na cijelo tijelo, i, ako su nastali, trebaju se što prije liječiti, kaže prof. dr. sc. Braš. Odlično je što imamo i razne terapijske opcije, farmakoterapiju, socioterapiju, psihoterapiju...

Svi unutar sebe tražimo oslonce na koje ćemo osloniti svoju ranjivost. Tražimo vrijeme u kojem nas neće dotaknuti ni rat, ni bolest, ni potres, pa ni lažne vijesti. Vrijeme u kojem ćemo se pripremiti za povratak životu.

Želimo vam da ostanete zdravi, da drugima dajete najbolji dio sebe te da se uskladite s ritmom želja i mogućnosti.

Do sljedećeg čitanja za mjesec dana,

Vaša,

Snežana Foschio-Bartol
Glavna i odgovorna urednica

USPJEH NIKADA
NIJE SLUČAJAN.
ON JE POSLJEDICA
PAMETNOG
PROMIŠLJANJA,
VELIKOG ODRICANJA
I PUNO RADA. I
UPRAVO ZATO,
REZULTAT PRIHODA
OD PRODAJE U
2021. GODINI OD
1.030.254,00 KUNE
OSTVARILO JE 1462
ZAPOSLENIH U GRUPI
BELUPO

Povijesna godina te

Iza Belupa je vrlo dobra poslovna godina. Prema nerevidiranim podacima, ostvaren je povijesni rezultat prihoda od prodaje, veći od milijardu kuna. O izvrsnim rezultatima, nakon kojih je uslijedila teška i neizvjesna godina u kojoj ratne operacije u Ukrajini kroje sudbinu cijelog svijeta, razgovaramo s predsjednikom Uprave Belupa, Hrvojem Kolarićem, mr. pharm., MBA.

B Koliki su bili prihodi od prodaje u 2021. godini te što, prema nerevidiranim podacima, kažu pokazatelji profitabilnosti? Što taj rezultat za nas znači?

Uspjeh nikada nije slučajan. On je posljedica pametnog promišljanja, velikog odricanja i puno rada. I upravo zato, rezultat prihoda od prodaje u 2021. godini od 1.030.254,00 kuna ostvarilo je 1462 zaposlenih u Grupi Belupo.

U odnosu na 2020. to je rast od 5,5 posto, odnosno prihodovali smo 54,1 milijun kuna više nego godinu dana ranije. Pritom bilježimo gotovo 107 milijuna kuna neto dobiti, što predstavlja rast od šezdesetak posto u odnosu na 2020. godinu. Potvrda je to da ravnoteža između poslovnih aktivnosti na tržištu te upravljanja troškovima i investicijama donosi uspjeh.

Nikada, kao sada, nije bilo važnije upravljati troškovima. Nemamo utjecaj na rast cijene energenata, koje su značajno rasle.

Dodamo li i troškove koji proizlaze iz provođenja epi-

stira našu otpornost na rizik

NIKADA, KAO SADA, NIJE BILO VAŽNIJE UPRAVLJATI TROŠKOVIMA. NEMAMO UTJECAJ NA RAST CIJENE ENERGENATA, KOJE SU ZNAČAJNO RASLE. DODAMO LI I TROŠKOVE KOJI PROIZLAZE IZ PROVOĐENJA EPIDEMIOLOŠKIH MJERA, DOLAZIMO DO ZNAČAJNIH IZNOSA KOJI OPTEREĆUJU NAŠE POSLOVANJE, A KOJE PRIJE NISMO IMALI

demioloških mjera, dolazimo do značajnih iznosa koji opterećuju naše poslovanje, a koje prije nismo imali.

Ne manje važno je da taj rast nije proizašao iz rasta cijena naših proizvoda, već upravo suprotno, rast cijena inputa kompenzirali smo snižavanjem drugih troškova.

B Godina 2021. bila je povijesno najbolja, što nam nosi 2022. godina? Na tržištu Ruske Federacije Belupo je ostvarivao 20 posto prihoda od prodaje. Kakva je trenutna situacija na tom tržištu te što rat donosi/odnosi Belupu? Kako nadomjestiti prihod, postoje li već neke projekcije i planovi unutar kompanije?

Svjesni situacije u kojoj se nalazimo, situacije s kojom se suočava cijeli svijet, ne možemo ne iskazati nadu da će ratne operacije u Ukrajini uskoro završiti te da će ljudi prestati patiti. Mučni rat ostavlja goleme ožiljke i pustoš iza sebe. Mi to, nažalost, dobro znamo. Nakon Domovinskog rata koji smo prošli prije više od četvrt stoljeća, to je uistinu najveća kriza, za koju nitko ne zna kada će završiti. Posve je izvjesno da što ratne operacije budu dulje trajale, što sankcije budu opsežnije, to će prekidi u globalnoj trgovini, pa posljedično i u opskrbi energenata, biti teži i to je veća vjerojatnost da će se novi problemi dodati postojećima uzrokovanim pandemijom i otežanjem logističkih tokova.

Naime, ratne operacije u Ukrajini i sankcije prema Rusiji ne utječu samo na te zemlje, već i na ostatak svijeta. Inflacija, rast cijena

energenata, ali i zatvaranje tržišta imat će dalekosežne posljedice na mnoga nacionalna gospodarstva. Kao i svi, tako i mi u Belupu, kontinuirano pratimo razvoj događanja, procjenjujemo rizike i mogućnosti njihova ublažavanja.

Svakodnevne najave i prognoza ne obećavaju nimalo laganu godinu. Mi u Belupu intenzivno radimo, pregovaramo i tražimo alternativne modele poslovanja, kao što su uslužna proizvodnja, nova partnerstva, novi portfelj te otvaranje novih tržišta. U svemu tome nam itekako pomažu znanja koja smo stekli provodeći LSS transformaciju. Upravo zahvaljujući implementaciji te metode transformacije, povećali smo otpornost na rizike. Ipak, bez doprinosa svih zaposlenika koji svakodnevno potvrđuju pripadnost kompaniji i predanost poslu koga rade, uspjeh nije moguć. Znam da želimo ponovno na kraju godine ponosno svima reći i pokazati kako se može, zna i u konačnici želi uvijek biti bolji od sebe samoga.

Upravo zahvaljujući toj filozofiji života i rada, rastemo više od pola stoljeća.

B Kako u vrijeme ratne krize naplatiti ono što je isporučeno u Rusiju? Što Uprava Belupa čini da se učinjeni dug naplati?

Uvođenjem sankcija Ruskoj Federaciji isporuke naše robe su zaustavljene, a sve dotadašnje tražbine su osigurane. Ipak, važno je podsjetiti da su iz sankcija izuzeti lijekovi, jer su oni proizvodi od posebnog interesa za zdravlje stanovništva. U ovome trenutku intenzivno pregovaramo s tamošnjim partne-

rima i posljednjih smo dana naplatili trećinu otvorenih dugovanja u rubljima, konvertirali ih u eure te time smanjili rizik. Imamo dogovorenu dinamiku uplata, pa očekujemo da ćemo do kraja travnja otvoreni dug smanjiti za još jednu trećinu.

U idućem razdoblju vrlo pažljivo pratit ćemo što se zbiva na ruskom tržištu, na kome će još otprilike mjesec dana biti naših proizvoda i naravno uložiti maksimalne napore za naplatu potraživanja. Naime, vele-drogerije su imale tromjesečne zalihe, tako da pacijenti zasad nisu uskraćeni za svoje terapije.

B Radničke plaće uvijek su tema koja kod zaposlenika izaziva nezadovoljstvo. Kakve su danas radničke plaće u Belupu te što se čini i činilo posljednjih godina da se radnicima podigne životni standard?

U Belupu sam 17 godina. Poput mnogih generacija belupovaca koji su izgradili ovu kompaniju, tako sam i ja upisao godine odanosti u monografiju Belupa. I upravo zato što svi zajedno dijelimo ne samo posao, već i život, s ponosom mogu reći da briga o radnicima za mene nema alternativu.

U prošloj smo godini u Belupu d.d. povećali 229 plaća, od čega se 146 korekcija odnosilo na zaposlenike proizvodnog dijela organizacije, 44 na zaposlenike Istraživanja i razvoja, 14 na zaposlenike Tržišta RH, a 25 povećanja odnosilo se na ostale organizacijske cjeline.

Svakoga dana podsjećam sebe, a ovom prigodom i vas da upravo sada, kada su uvjeti poslovanja svakim danom sve teži, trebamo zajedništvo, motivaciju da svu svoju kreativnu snagu, sva svoja znanja i tehnologiju usmjerimo k stvaranju novih vrijednosti, stvaranju nekih novih dobrih vremena. Za nove generacije, kojima ćemo u trajno nasljeđe ostaviti ono što su i nama ostavili naši prethodnici. Zdravu, uspješnu i perspektivnu kompaniju u kojoj rade sretni i zadovoljni ljudi.

INTENZIVNO RADIMO, PREGOVARAMO I TRAŽIMO ALTERNATIVNE MODELE POSLOVANJA, KAO ŠTO SU USLUŽNA PROIZVODNJA, NOVA PARTNERSTVA, NOVI PORTFELJ TE OTVARANJE NOVIH TRŽIŠTA. U SVEMU TOME NAM ITEKAKO POMAŽU ZNANJA KOJA SMO STEKLI PROVODEĆI LSS TRANSFORMACIJU. UPRAVO ZAHVALJUJUĆI IMPLEMENTACIJI TE METODE TRANSFORMACIJE, POVEĆALI SMO OTPORNOST NA RIZIKE

Prof. dr. sc. MARIJANA BRAŠ,
prim. dr. med., PSIHIJATRIČA
I PSIHOTERAPEUTKINJA

Nema zdravlja

PSIHOSOMATSKA MEDICINA JE U BROJNIM ZEMLJAMA SPECIJALIZACIJA ILI SUBSPECIJALIZACIJA I NEZAMISLIVO JE DA U PODRUČJU ONKOLOGIJE, TRANSPLANTACIJSKE MEDICINE, PALIJATIVNE MEDICINE, MEDICINE BOLI, ALI I GOTOVO SVIH DRUGIH PODRUČJA U TERAPIJSKOM TIMU NE SUDJELUJU I PSIHIJATRI I PSIHOLOZI

Prof. dr. sc. Marijana Braš, prim. dr. med. diplomirala je na Medicinskom fakultetu u Zagrebu 1995., 2003. položila je specijalistički ispit iz psihijatrije, a 2007. ispit iz uže specijalizacije – psihoterapije. Od 1999. do 2006. radi na Klinici za psihijatriju Kliničke bolnice Osijek, a potom na Klinici za psihološku medicinu Kliničkog bolničkog centra Zagreb kojoj je bila predstojnica od 2015. do 2019. godine. Od 2017. izvanredna je profesorica na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, gdje je posljednju godinu u punom radnom odnosu. Voditeljica je Vijeća predmeta Palijativna medicina, a sudjeluje u više od deset kolegija na hrvatskom i engleskom studiju. S pacijentima radi u specijalističkoj ordinaciji Empatija. Prof. Braš predstojnica je Centra za palijativnu medicinu, medicinsku etiku i komunikacijske vještine Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, predsjednica je Hrvatskog društva za palijativnu medicinu Hrvatskog liječničkog zbora. Objavila je više od 80 znanstvenih i stručnih radova u časopisima, autor je brojnih poglavlja u udžbenicima i priruč-

nicima za dodiplomsku i poslijediplomsku nastavu te urednica deset knjiga. Članica je nekoliko domaćih i međunarodnih stručnih udruženja te sudjeluje u radu i u organizaciji međunarodnih i domaćih skupova.

Uz sve to, prof. Braš ima i iznimno bogato kliničko iskustvo u radu s pacijentima sa svim psihičkim poremećajima, a osobito joj je podržje interesa liječenje pacijenata sa posttraumatskim stresnim poremećajem, anksioznim i depresivnim poremećajima, pacijenata s kroničnom boli, onkoloških bolesnika, pacijenata kojima treba palijativna skrb. A u želji i s ciljem da se još više približi svim ljudima koji trebaju psihološku podršku, pomoć, savjet pred njom je još jedan veliki izazov, stručni projekt o čemu je, među ostalim, govorila u intervjuu za Glasilo Belupo.

B Nedavno ste pokrenuli web-stranicu ekspertiza.hr koja će, kako ste najavili, obuhvatiti tjelesno, psihičko, duhovno i socijalno zdravlje osobe. No, prije svega, što je vas i vaše suradnike motiviralo, potaknulo da otvorite baš ovakvu komunikacijsku platformu u javnom prostoru?

Web stranicu ekspertiza.hr pokrenuli smo prije nekoliko tjedana i trebat će nam sigurno nekoliko mjeseci da ju dobro razvijemo, ali čvrsto vjerujem da smo na dobrom putu i da ćemo uspjeti. Sretna sam što su u našem malom timu zdravstveni profesionalci, informacijski stručnjaci i umjetnici, jer istovremeno učimo jedni od drugih i volonterski kreiramo nešto novo. Više je motiva koji su nas potaknuli da krenemo i ovim putem u promicanju zdravlja. Naime, kada sam prije 15-ak godina bila gost u Nacionalnom institutu za zdravstvo SAD-a, kolege su mi objasnile da su sve buduće strategije vezane uz preventivne aktivnosti i promicanje zdravlja usmjerili prema korištenju novih tehnologija (m-health, e-health, telemedicina...) i napuštali koncept korištenja starijih metoda podučavanja javnosti poput plakata, knjižica, brošura, tribina. U to vrijeme sve mi se to činilo pomalo nestvarno i preuranjeno, a onda su me ubrzo, godine koje su slijedile uvjerile koliko ljudi svih dobi, a osobito mladi, koriste razne portale, društvene mreže, mobitele, pametne satove i druge inovativne ure-

Palijativna skrb bori se za život, za kvalitetu života

B Prije puno godina počeli ste govoriti o nužnosti razvijanja sustava palijativne medicine. Godinama na tome i radite. Kakvo je današnje stanje u tom segmentu zdravstvene skrbi u Hrvatskoj u odnosu na prije 10 ili 20 godina? I je li to dovoljno?

Mislim da smo zadnjih 15-ak godina napravili puno toga, a opet je sve to premalo jer kasnimo nekoliko desetljeća za razvijenim svijetom. Danas imamo nekoliko specijalističkih mobilnih palijativnih timova u domovima zdravlja, preko 300 postelja za osobe koje trebaju palijativnu medicinu u bolnicama, prve hospicije, desetke posudionica pomagala, preko 2000 educiranih profesionalaca, brojne volonterske udruge i promjene kurikula u školama i fakultetima s uvođenjem palijativne medicine u edukaciju.

Kada obidem prijatelje koji se bave pali-

jativnom medicinom i uživaju u svom pozivu, imam neopisiv osjećaj radosti i drago mi je da sam bila dio tima koji je hrabro krenuo u avanturu suočavanja s tisuću barijera od strane sustava. No, kad vidim da su neke županije već uspostavile integrirani sustav, a neke nemaju ništa, kad vidim koliko klinički bolnički centri još zaostaju u razvoju palijativne medicine kao specijalističke djelatnosti, kad vidim da još nemamo nijedan hospicij za oboljelu djecu i da javnost, ali i dio stručnjaka, još uvijek povezuje palijativnu skrb s umiranjem, jako sam nezadovoljna. Palijativna skrb se bori za život, za kvalitetu života, a počinje od dijagnoze neizlječive bolesti s očekivanim smrtonosnim ishodom i traje do kraja razdoblja žalovanja nakon smrti bolesnika. Jako smanjuje troškove liječenja, a podiže kvalitetu života. A zamislite tek radost kad pacijent zbog novih mogućnosti transplantacijske medicine ili no-

vih terapija više ne treba palijativnu skrb i kad mu se kaže da je dobro! To su neopisivi trenuci za svakog od nas i pamtimo ih cijeli život. Kao voditelj predmeta Palijativna medicina za studente 6. godine na Medicinskom fakultetu nastojim im sa svojim sjajnim suradnicima približiti sve ovo, a oni su savršeni učenici i u svojim esejima pokazuju da su već napredniji od nas i da imaju snage i volje nastaviti tamo gdje smo mi ponekad i zastali.

Upravo ova mladost i njihov entuzijizam daje mi najviše snage, nade i vjere da ćemo i mi za nekoliko godina imati razvijen sustav u Hrvatskoj. Naravno, očekujem tu pomoć i svih vas, jer samo zajedno, ako brinemo zajedno, možemo graditi budućnost u kojoj ćemo se osjećati sigurno da će i o nama dobro skrbiti kada sami pomoć budemo trebali. Činimo dobro da bismo se dobro osjećali!

bez mentalnog zdravlja



NIKADA NE SMIJEMO GOVORITI O DIJAGNOZI, VEĆ O OSOBI. NEDOPUSTIVO JE NA PRIMJER ČUTI DA "U SOBI NA ODJELU IMAMO CIROZU JETRE" ILI DA "DOLAZI NA PREGLED SHIZOFRENIČAR ILI DIJABETIČAR"

đaje i aplikacije koji mogu biti značajan izvor korisnih informacija o zdravlju, ali nažalost i dezinformacija. Svi mi koji se na bilo koji način bavimo zdravljem ne možemo ignorirati stvarnost u kojoj se nalazimo, već se aktivno uključiti u promicanje zdravlja koristeći nove tehnologije. Pandemijska, potresna, ratna stanja u Ukrajini samo su dodatno pokazali važnost što kvalitetnije online edukacije te nas dodatno motivirali da naučimo izrađivati filmove, edukativne video materijale, interaktivne online radionice putem raznih platformi i sl. S obzirom i na našu značajnu međunarodnu suradnju, sigurna sam da ćemo ubrzo imati i dosta suradnika iz raznih dijelova svijeta te da ćemo i na taj način pomoći da kvalitetne informacije o zdravlju što lakše dopru do što većeg broja korisnika.

Navela bih još jedan dodatan motiv, koji je proistekao iz moje kliničke prakse, a osobito iz rada s hrvatskim braniteljima oboljelima od PTSP-a kao i petnaestogodišnje intenzivne prakse u području psiho onkologije. Vidjela sam da se gotovo neprestano ponavljam u pojedinačnoj edukaciji osoba o nekim stvarima koje nisu dio terapije i za koje im ne treba nužno dolazak psihijatra već učenje i lakše razumijevanje nekih činjenica koje se mogu predstaviti i putem ovakve web stranice. Jednostavno svi zajedno trebamo puno više uložiti u promicanje i kulturu zdravlja, a ne bolesti!

B Ljudima želite približiti sve što obuhvaća pojam zdravlja i medicine usmjerene prema osobi. Što to znači u širem smislu?

Ovo je izrazito važno pitanje koje neprestano naglašavam u svim prilikama, a osobito zadnjih desetak godina. Moramo biti ponosni što je prof.dr.sc. Andrija Štampar sudjelovao u osnivanju Svjetske zdravstvene organizacije i kreiranju definicije zdravlja koju je zasigurno svatko od nas ponovio bar nekoliko desetaka puta. No, razumijemo li ju dovoljno? Prije svega, i u zdravlju i u bolesti moramo promatrati tjelesne, psihološke, socijalne i duhovne čimbenike. Nema zdravlja bez tjelesnog, mentalnog, socijalnog i duhovnog zdravlja. Zdravlje ne obuhvaća samo odsustvo bolesti ili iznemoglosti, već treba uključivati osjećaj blagostanja (wellbeing). Isto tako, nikada ne smijemo govoriti o dijagnozi, već o osobi. Nedopustivo je na primjer čuti da "u sobi na odjelu imamo cirozu jetre" ili da "dolazi na pregled shizofreničar ili dijabetičar". Osoba, ne dijagnoza. Osoba u središtu zbivanja, s tim da

su osobe pacijent i zdravstveni profesionalac te da treba jako brinuti o kvaliteti života, radnim uvjetima i zdravlju profesionalaca. Svaka osoba je jedinstvena, ima svoje poglede na život i životne ciljeve te specifični kontekst u kojem živi. Isto tako, veliku pozornost treba usmjeriti i na odnos čovjeka s prirodom, osobito u kontekstu klimatskih promjena i potrebe čuvanja našeg planeta. Svjedoci smo neslućenog razvoja medicine tijekom raznih desetljeća, s osobito personalizirane medicine, što je pojam koji se više koristi kada govorimo u upotrebi tzv. "pametnih" lijekova, novih metoda oslikavanja (imaginga) tijela, uporabi genetike i nanotehnologije u medicini i dr. Međutim, primijetilo se da se na neki način u svemu tome izgubio čovjek i njegovanje suradnog partnerstva između oboljelih i zdravstvenih profesionalaca. Zbog toga je prije 15-ak godina usporedo s razvojem personalizirane medicine stvorena i snažna svjetska mreža medicine usmjerene prema osobi (International Network for Person-centered medicine), koja je okupila gotovo sve najveće međunarodne medicinske udruge te kliničke i akademske institucije. U suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom intenzivno se radi na razvoju ovog koncepta u vodećim međunarodnim dokumentima, novim klasifikacijama te primjeni u svakodnevnoj kliničkoj praksi. S ponosom mogu reći da sam od samog početka član ove mreže te da je Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu bio domaćin Prvog svjetskog kongresa o medicini usmjerenoj prema osobi 2013. godine. Zagrebačka deklaracija o edukaciji medicine usmjerene prema osobi postala je u brojnim zemljama u svijetu važan dokument u izradi nastavnih planova i programa za sve buduće zdravstvene profesionalce.

B Koje alate koristite u komunikaciji s čitateljima i gledateljima? Postoji li ili će postojati mogućnost izravnog razgovora sa stručnjacima, mogućnost on-line stručne podrške?

Ekspertiza.hr neće se baviti terapijom, već prije svega javno-zdravstvenom edukacijom i promicanjem zdravlja. Kao što smo već naglasili, usmjerit ćemo se na tjelesno, socijalno, psihološko i duhovno uz velik naglasak i na ekološku komponentu. Koristit ćemo za početak pisane članke, snimljene video-materijale, snimljene audio-materijale, a ubrzo i mogućnost direktnih interaktivnih radionica koje će biti dostupne svima.

Želimo staviti velik naglasak i na pozitivne priče, a osobito na važnost pomaganja drugima i volontiranja u zdravstvu. Kroz neke zabavne sadržaje pokušat ćemo približiti javnosti živote i razmišljanja uglednih stručnjaka iz raznih područja ljudskog djelovanja. Značajan ćemo naglasak staviti na korištenje umjetnosti kao metodu senzibilizacije javnosti o raznim javno-zdravstvenim problemima, a govorit ćemo i o edukaciji putem umjetnosti te približiti pojam art-terapije. S vremenom ćemo razvijati i sadržaje koji će biti usmjereni samo na zainteresirane grupe korisnika, a imamo i dosta ambiciozne planove vezane uz približavanje hrvatskoj javnosti svega onog što se događa u svijetu u kontekstu koncepta medicine usmjerene prema osobi. Naravno, otvoreni smo maksimalno za sve upite i komentare. Pravu stručnu psihijatrijsko/psihološku podršku pružamo i pružat ćemo kao i do sada u direktnom radu s onima koji to budu tražili.

B Kažete da nema zdravlja bez mentalnog zdravlja. Zašto je to tako i kako se psihički status svakoga od nas odražava na fizički?

O ovome bih vam mogla pisati nekoliko stotina stranica, i opet ne bih stigla reći sve što želim. Psihosomatska medicina, odnosno međupovezanost duše i tijela, nešto je što me oduvijek okupira i čemu sam posvetila najveći dio svog profesionalnog života. Od početaka povijesti medicine možemo pratiti

Čovjek je mentalno zdrav ako

B Na koji način, u doista stresnim okolnostima – pandemija, potres, rat - koji nam mijenjaju živote i životne prioritete, brinuti o svom mentalnim zdravlju? I kako ga očuvati u ova krizna vremena, koja tako dugo traju, i u nama pobuđuju bespomoćnost, strah, tjeskobu?

Pokušat ću u najkraćim crtama naglasiti nekoliko stvari koje su potrebne u brizi za mentalno zdravlje u ovo vrijeme izazova i krize. Kao prvo, važno je da osvijestimo da je mentalna higijena odnosno briga o mentalnom zdravlju jednako važna kao i briga o svim drugim aspektima zdravlja. Kao što, primjerice, svakodnevno više puta peremo zube ili pazimo na prehranu, moramo znati da moramo nešto napraviti i za očuvanje svog mentalnog zdravlja. Izrazito je važno razumjeti da naš mozak nije beskonačno snažan i otporan na razne izazove i da treba postavljati jasne

stavljanje naglaska na činjenicu da mentalno stanje utječe na tijelo i obrnuto. Od početka 20. stoljeća počela se intenzivnije istraživati ova međupovezanost, a zadnjih desetljeća svjedočimo eksploziji psihoneuroendokrinoimunologije (PNEI), s desecima tisuća istraživanja o tome kako psihičko stanje utječe na naš endokrinološki i imunološki sustav, odnosno na cijelo tijelo te kakve signale tijelo šalje u zdravlju i bolesti našem umu.

Razvoj neuroznanosti omogućava nam da sve jasnije vidimo biologiju normalnog ponašanja (spavanje, razne emocije, osjetila, seksualnost, hranjenje, svijest, učenje, pamćenje i dr.), ali i neurobiologiju u raznim patološkim stanjima. Odlike Homo sapiensa s kojima se toliko ponosimo, a koje su vezane prvenstveno uz naš um (apstraktno mišljenje, mašta, odlučivanje, razmišljanje...) mogu nam biti najbolji saveznik, ali i neprijatelj te se smatra da većina kroničnih nezazrađenih bolesti danas ima svoj značajan uzrok u kroničnom stresu i psihotraumi.

Danas sve više razumijemo kako to kronični stres, a osobito socijalni stres, negativno doprinosi razvoju pojedinih bolesti što nam pruža i priliku da razvijamo metode prevencije i terapije. Psihosomatska medicina je u brojnim zemljama specijalizacija ili subspecijalizacija i nezamislivo je, na primjer, da u području onkologije, transplantacijske medicine, palijativne medicine, medicne boli, ali i gotovo svih drugih područja u terapijskom timu ne sudjeluju i psihijatri i psiholozi, jer bez toga često nema dobrog i potpunog liječenja i oporavka. Opet se vra-

ćamo na to da nema zdravlja bez mentalnog zdravlja!

B Kako biste opisali trenutak, stanje mentalnog zdravlja, kada je nužno potražiti stručnu pomoć?

Što prije, ako osjetimo da imamo psihičke smetnje, jer ćemo time spriječiti kronifikaciju i pogoršanje stanja. U psihijatriji imamo jako puno raznih poremećaja i sve više razumijevamo koliko na njihov nastanak i razvoj utječu pojedini čimbenici, kako genetski tako i epigenetski. Suvremene spoznaje iz neuroznanosti sve više pokazuju koliko je važno razdoblje trudnoće i prvih nekoliko godina života za razvoj ličnosti, kao i važnost odnosa u obitelji i okolini na cjelokupni razvoj zrele odrasle ličnosti. Uz genetiku i strukturu ličnosti, na psihičko zdravlje jako utječe percipirana socijalna podrška, koja uključuje naš doživljaj prihvaćenosti u obitelji, među prijateljima i zajednici u kojoj živimo. Brojni poremećaji, a osobito kod osoba s velikom genetskom predispozicijom i u disfunkcionalnim obiteljima dovode do razvoja psihičkih poremećaja u dječjoj i adolescentnoj dobi, i ne mogu dovoljno naglasiti važnost što ranije stručne pomoći ovoj populaciji. Što duže traje epizoda poremećaja koja nije liječena, to će posljedice na mozgu biti teže.

Što se tiče najuobičajenijih psiholoških poremećaja kod odraslih, a i u kontekstu aktualne situacije, mislim da je važno zatražiti stručnu pomoć čim osjetimo da se mentalno mijenjamo tijekom zadnjih tjedana i mjeseci, da smo stalno tjeskobni, tužni, loše



spavamo, imamo poremećeno hranjenje i ne možemo više normalno funkcionirati na poslu i kod kuće. Ponekad će i samo jedan kvalitetan razgovor sa stručnjakom pomoći u rasvjetljavanju uzroka problema i stvaranju strategije za dalje. Mentalno zdravlje jednako kao i tjelesno, socijalno ili duhovno. Razmislimo kad bismo zatražili stručnu pomoć da na primjer imamo bol u zubu, trbuhu ili kralježnici ili bilo koji drugi simptom. Mentalni poremećaji povezani su sa promjenama kemije u mozgu, koja utječe na cijelo tijelo i ako su nastali trebaju se što prije liječiti. Odlično je što imamo i razne terapijske opcije, farmakoterapiju, socioterapiju, psihoterapiju...

B Jesmo li pobijedili predrasude i stigmatu prema psihičkim poremećajima?

Ne, daleko smo još od pobjede, ali imamo sad već više uspješnih bitaka iza sebe u odnosu na razdoblje od prije deset ili dvadeset godina. Još uvijek ima dosta osoba koje je sram zatražiti pomoć, čak i onih koji ne vjeruju da su psihički poremećaji stvarni, a vidim i užasne reakcije kod nekih poslodavaca koji imaju predrasude prema zapošljavanju osoba koje su imale u svom životu razdoblja s mentalnim poremećajima. Daleko smo u Hrvatskoj i od integracije psihološkog u somatsku medicinu kao što je to u većini naprednih zemalja u svijetu.

No, moram reći da me bavljenje psihosomatskom medicinom zaprepastilo u smislu

može voljeti, raditi i uživati

granice. Znači, ne provoditi puno sati prateći i gledajući vijesti vezane uz pandemiju, potres ili rat, jer se time samo dodatno emocionalno uništavamo, a pitanje je što i koliko možemo utjecati na situaciju i nešto promijeniti. Ne razgovarati stalno sa članovima obitelji, prijateljima i suradnicima o tim negativnim činjenicama i vijestima, jer se pokazalo koliko sve to naš mozak "upija" i koliko to posljedično dovodi do promjena u lučenju neurotransmitera odnosno intenziviranju tjeskobe, depresije i dr.

S druge strane, Homo sapiens se odlikuje altruizmom, pomaganjem drugima, a pokazano je da to koristi i mentalnom zdravlju onome koji se daje i pomaže. Možemo napraviti neku konkretnu aktivnost prema potrebitima koja će i nas usrećiti. Budimo kreativni, jer kreativnost liječi. Iskristimo područja koja volimo i u kojima smo talentirani. Uložimo još više u prijateljstva i u

ljubav. Uložimo u duhovno zdravlje. Priuštimo si svaki dan bar neke trenutke opuštanja, provodimo što više vremena u prirodi, skupljajmo fizičku i mentalnu snagu za dane koji dolaze, jer nas vjerojatno čeka još puno toga što neće biti lako. Pandemi-ja još traje, posljedice potresa su još uvijek strašne, a da o ratu u Ukrajini i svim drugim prijetnjama i ne govorim. Sve nas to neminovno preplavljuje osjećanjima tjeskobe ili bespomoćnosti, jer bilo bi čudno da na to ne reagiramo ili da nas sve to ne zabrinjava. Čovjek je pojednostavljeno rečeno mentalno zdrav ako može voljeti, raditi i uživati. Razmislimo svatko od nas za sebe koliko smo po tome mentalno dobro, odnosno mentalno zdravi. I ne zaboravimo – puno smo toga prošli, a i ovo će proći, bez obzira koliko se dugo čini. Oni koji uložu u svoje mentalno zdravlje i jačaju svoju psihološku otpornost često i nakon najvećih kriza izlaze jaki.

stigme i prema drugim poremećajima. Kod oboljelih od raka, bez obzira na često dobru prognozu, susretala sam se s gorim predrasudama okoline nego prema psihičkim poremećajima, i često su baš te predrasude pa mogu reći i primitivizam, i dovele oboljele do psihijatra. Srela sam to i kod bolesnika s raznim neurološkim i drugim bolestima. Kao da društvo forsira zdravlje, mladost, uspješnost a zanemaruje da nema suvišnih ljudi, da i boljeli i od najtežih bolesti mogu dati svoj doprinos i biti itekako korisni na brojnim područjima. Vjerujem da će nam ovo vrijeme krize "otvoriti oči" prema činjenici da se okrenemo jedni drugima, prihvatimo različitosti, prihvatimo ljude oko sebe sa njihovim bolestima i problemima i da osvijestimo koliko smo i mi sami često krhki i ovisimo jedni o drugima. Kulturu narcizma treba zamjenjivati kulturom empatije.

B Kako biste kao psihijatrica s bogatim, dugogodišnjim kliničkim iskustvom sa svim psihičkim poremećajima, od PTSP-a do anksioznosti i depresivnih poremećaja, ocijenili psihičko stanje naše nacije danas?

Ovo je jako teško pitanje za mene, jer od svoje diplome 1995. godine uglavnom vidim osobe s poremećajima i ne znam koliko mi je slika ispravna. Međutim, obzirom da sam zaista putovala širom svijeta i stalno komuniciram s kolegama sa svih kontinenata, mislim da naše stanje uopće nije tako loše kao što se često predstavlja. Često imam osjećaj da javnost i mediji zapravo forsiraju tu kulturu mentalne bolesti i predstavljaju sve kroz neke sive i crne boje. Mislim da su ljudi u Hrvatskoj prije svega iscrpljeni, zbunjeni i nerijetko "potrošeni" od zadnjih 30 godina suočavanja s Domovinskim ratom i svim njegovim posljedicama, tranzicijom i privatizacijom uz puno korupcije, zadnjih godina i sa pandemijom, potresima, a sada i ratom u Ukrajini. No, kad se treba veseliti sportskim i drugim uspjesima nacije, uživati u glazbi i prirodi, pokazati solidarnost u pomoći nesrećenicima, biti kreativan i inovativan, predstaviti svoju zemlju u svijetu, mi smo često fenomenalni i snažni i svi nas u svijetu jako pozitivno prihvaćaju. Imamo prekrasnu zemlju s jednom od najljepših prirodnih raznolikosti u svijetu, pametne mlade ljude koji misle svojom glavom i žele stvarati budućnost ovdje. Zato mislim da je jako važno prestati sa stalnim javnim zapostavljanjem, depresivnim notama i sl., a osobito od strane medija i javnih osoba i poticati ono pozitivno. Kao što postoje sinapse među neuronima, postoje i socijalne sinapse, a na svima nama je da potičemo i pohvalimo ono dobro, a ne da stalno naglašavamo ono loše.

BELUPO press

Kolegij uprave i izvršnih direktora Belupa

Uprava i izvršni direktori Belupa 1. su se ožujka na kolegiju suglasili da su racionalizacija troškova, ali i konzervativan pristup modelu poslovanja te upravljanja rizicima uzrokovanih rusko-ukrajinskim vojnim operacijama, ultimativan zadatak svih nas.

Ovaj je kolegij bio prilika i za predstavljanje novog člana Uprave, Marka Đereka, koji je od 24. veljače u Belupu zadužen za upravljanje svim tržištima te sektorima Razvoja poslovanja i registracija te Istraživanja i razvoja.

Članovima kolegija predstavljeni su i nerevidirani konsolidirani rezultati poslovanja



Belupa d.d. i Grupe Belupo za razdoblje u 2021. godini te projekcije prodaje i troškova u prvom kvartalu ove godine.

Radničko vijeće okupilo 180 zaposlenika

Svjesni situacije u kojoj se nalazimo, situacije s kojom se suočava cijeli svijet, ne možemo ne iskazati nadu da će ratne operacije u Ukrajini uskoro završiti te da će ljudi prestati patiti, poručio je 24. ožujka predsjednik Uprave Belupa, Hrvoje Kolarić na Skupu radnika Belupa, održanom u organizaciji Radničkog vijeća.

Osvrnuvši se na objavljene nerevidirane rezultate za prošlu poslovnu godinu u kojoj smo ostvarili povijesni rezultat veći od milijardu kuna prihoda od prodaje, predsjednik Belupove Uprave je zaposlenike upoznao s aktivnostima koje Uprava poduzima kako bi umanjila rizike poslovanja uzrokovane rusko-ukrajinskom krizom. „Situacija je ozbiljna i intenzivno radimo, pregovaramo i tražimo alternativne modele poslovanja, kao što su uslužna proizvodnja, nova par-

tnerstva, novi portfelj te otvaranje novih tržišta, kazao je Hrvoje Kolarić te dodao da smo upravo zahvaljujući LSS transformaciji kroz koju godinama prolazimo, povećali otpornost na rizik poput ovog potonjeg.

Uprava Belupa odgovorila je na upit zaposlenika da o otkazima i smanjenju plaća, u ovom trenutku, projekcije nisu izrađene, čulo se na Skupu radnika, na kom se okupilo 180 zaposlenika. „Smanjenje plaća, kao opcija vrijedi za plaće managementa, uključivši i Upravu“, poručio je predsjednik Uprave Hrvoje Kolarić.

Predsjednik Radničkog vijeća Dubravko Barić podnio je i Izvješće o radu Radničkog vijeća od srpnja 2021. do danas te pročitao pitanja naših kolega, od kojih je najveći dio bio usmjeren ka politici plaća te transformacijskim procesima.



KORONA NIJE NESTALA

Prošle godine "da se ne baci", a sada se baca

Već duže od godine dana cjepivo je na raspolaganju i u Hrvatskoj i u cijeloj Europskoj uniji. Tek kada je stiglo – red se znao. Najprije oni koji rade u bolnicama, zdravstveni djelatnici, pa djelatnici i korisnici domova za starije. Sve je bilo podijeljeno u faze, a onda se red izgubio jer je krenulo i cijepljenje preko veze. Pravdali su se tada iz HZJZ-a da nema cijepjenja preko veze jer nema cijepjenja bez medicinske indikacije. Nastavljaju analogijom da je svako cijepljenje potrebno ako se želi ispuniti plan, a plan je da svatko primi svoju dozu. I taj plan pao je u vodu. Otprilike lani u ovo vrijeme, predsjednik Vlade Andrej Plenković najavio je 55 % cijepljenih do ljeta. "Poruka županima je da se organiziraju i mobiliziraju svi resursi kako bismo mogli cijepiti između 17 i 20 tisuća ljudi dnevno te tako do ljetne sezone imati cijepljenih 1,6 milijuna ljudi." Hrvatska je po dinamici cijepjenja bila daleko od svjetskog vrha, a ne stoji dobro ni unutar Europske unije, koja je i sama imala problema i suočila se s nizom kritika zbog tromosti u organizaciji tog procesa. Godinu dana nakon ove izjave utrošene su 5 223 374 doze cjepiva, a cijepljeno je 56,94 % ukupnog stanovništva, odnosno 67,72 % odraslog stanovništva. U cijeloj Hrvatskoj na dan se već neko vrijeme cijepi manje od 1000 ljudi, a ni 10 % njih od toga broja – primi prvu dozu. Od one "da se ne baci" došli smo do toga da se baca.

Krajem ožujka mogli smo čuti i pravo stanje oko cjepiva: "Od količine koju su nam sad isporučili, a to je 180 000 doza gotovo nam je sve na lageru još uvijek jer smo cijepili svega 250 ljudi", rekao je ravnatelj HZJZ-a Krunoslav Capak. Od početka pandemije cjepiva smo platili 775 milijuna kuna. Najveći dio tog novca ipak je otišao na realizirane doze, njih 5 220 878. Zbog ograničenog roka trajanja i ograničenog interesa, do sada je uništeno 275 799 doza cjepiva. Najviše AstraZeneca, više od 150 000, skoro 36 000 Moderne, zatim 76 907 doza Johnsona te nešto manje od 80 000 doza Pfizera. Na ljeto ističe rok trajanja još 72 000 doza koje će najvjerojatnije morati – spaliti. Cjepivo koje je plaćeno i naručeno se sada uništava, jer izgleda da stoji i ona "tko se cijepio – cijepio se". Ne možemo reći da je korona nestala, iako nas brojke znaju zavarati. "Još uvijek možemo reći da je silazni krak petog vala na djelu. Hoće li novooboljeli rezultirati s novim rastom i šestim valom – to ćemo tek vidjeti",

TIJEKOM GODINE DANA UTROŠENE SU 5 223 374 DOZE CJEPIVA, A CIEPLJENO JE 56,94 % UKUPNOG STANOVNIŠTVA, ODNOSNO 67,72 % ODRASLOG STANOVNIŠTVA



kazao je ravnatelj HZJZ-a Krunoslav Capak. Smatra da je sada teško prognozirati hoće li biti neki šesti val, no pojašnjava da ovo što nam se sad događa može biti posljedica početka škole ili nove varijante koje sada imamo oko 25 %. U Bruxellesu su se ovaj mjesec sastali ministri zdravstva EU-a, pa je njemački ministar zdravstva Karl Lauterbach rekao da će predložiti da Europska unija preporuči četvrtu dozu cjepiva protiv bolesti COVID-19 osobama starijim od 60 godina. Očekuje da će cjepivo prilagođeno novim varijantama biti dostupno tek na jesen. Smatra da je rujan ciljani mjesec.

Djelomično ukidanje COVID potvrda

Ne u rujnu, ali početkom studenoga prošle godine Hrvatska je uvela širu primjenu COVID potvrda i ovo proljeće djelomično je ukinula primjenu. Načelnik stožera civilne zaštite RH Davor Božinović poručio je: "Prestaje važiti mjera obveznog testiranja na COVID-19 i predočenje dokaza o testiranju, cijepljenju ili preboljenju kao uvjeta za ulazak u prostore javno-pravnih tijela jer je zaključeno da, s obzirom na stupanj imuniteta i relativno kratko zadržavanje stranaka, više ne postoji u toj mjeri opasnost koja bi dovela u pitanje funkcioniranje državnih i javnih službi". Dodao je kako COVID potvrde i dalje vrijede u ustanovama socijalne skrbi i zdravstvenim ustanovama, dok ih više ne treba predočiti, primjerice, prilikom ulaza u poštu. Uz djelomično ukidanje COVID potvr-

da, ukinute su i samoizolacije za djecu predškolske i školske dobi. Novost je i da nema više samotestiranja čiji je osnovni cilj bio dio zdravstvene mjere redovnog samotestiranja pojedinog razrednog odjela kada se utvrdi da je neki od učenika u razrednom odjelu pozitivan. Dakle, cilj je bio povećati vjerojatnost za što duže održavanje nastave uživo u prostorima škole ukidanjem mjere zdravstvenog nadzora u samoizolaciji (karanteni). Dodatni cilj je pak bio smanjiti rizik od širenja bolesti COVID-19 u školi i u obitelji. Kako je prije navedeno, tako je i ostvareno: provođenjem mjere dobrovoljnog redovitog samotestiranja na SARS-COV-2 u potpunosti se ukinula obveza samoizolacije za učenike koji su u školi ili izvan škole bili u kontaktu sa zaraženom osobom, a nemaju simptome bolesti i imali su negativan rezultat testa.

Je li korona nestala?

Ne, korona nije nestala smatraju liječnici obiteljske medicine u Hrvatskoj. Upozoravaju da se posljednjih dana bilježi porast broja novozaraženih. Iako je klinička slika blaža nego ranije, kažu da su se svi opustili, a da nitko nije rekao da je epidemija – prošla. Predsjednica Koordinacije hrvatske obiteljske medicine (KoHOM) Nataša Ban Toškić kaže: "Korona nije nestala. Međutim, nažalost, vjerojatno radi aktualne ratne situacije u Europi, situacija s koronom i pandemijom je potpuno nestala iz fokusa javnosti i pojedinca". Kaže i da je zabilježen je-

dan značajan pad novooboljelih u proteklih 6 tjedana, ali da smo sada opet u blagom porastu. "Pacijenti nas zovu svakodnevno, šaljemo ih na testiranja i sami ih testiramo u ordinacijama i srećom su to samo blagi simptomi. Međutim, još nije proglašen kraj pandemije, ima dosta gripe i još nije vrijeme da se opustimo", zaključuje Ban Toskić.

Pandemiji kojoj se ne nazire kraj za posljedicu je ostavila i veliki broj promjena obiteljskih liječnika. Prema službenim podacima u 2021. godini u Hrvatskoj se na promjenu liječnika opće prakse odlučilo čak 200 980 korisnika više nego u predpandemijskoj 2019. godini. Brojevi iz prošle godine pred-

stavljaju porast od čak 44 % obzirom na to da je broj korisnika koji želi promijeniti liječnika s njih 455 350 u 2019. godini narastao na čak 656 330. Broj korisnika koji je u pandemiji odlučio promijeniti liječnika primarne zdravstvene skrbi veći je za gotovo 50 %, a u Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje tvrde kako se ne može razlog samo tražiti u pandemiji.

Prema njima, za povećanu statistiku odgovoran je i potres nakon kojega su mnogi korisnici bili primorani promijeniti prebivalište, a što je prema tumačenju Zavoda bio najčešći razlog predaje zahtjeva za promjenom liječnika.

SMIRIVANJE EPIDEMIJE COVID-19 PRILIKA JE VRATITI FOKUS NA VAŽNOST PREVENCIJE U OČUVANJU ZDRAVLJA GRAĐANA

Zdravstvo izvan korone

OD RAKA DOJKE SVAKE GODINE U HRVATSKOJ OBOLI VIŠE OD 2500, A UMIRE VIŠE OD 1000 ŽENA. SMRTNOST JE IPAK U PADU ZA 25 %, ŠTO JE REZULTAT ODAZIVA NA NACIONALNI PROGRAM RANOG OTKRIVANJA RAKA DOJKE

Sve manje se govori o koroni, a na dnevni red vraćaju se problemi kojih je bilo i prije. S obzirom na to da je ožujak dan kada češće govorimo o debljini, ministar zdravstva Vili Beroš sam je rekao: "Smirivanjem epidemije COVID-19 imamo priliku vratiti fokus na važnost prevencije u očuvanju zdravlja naših građana pa tako i u aspektu prevladavajuće prekomjerne težine u našoj odrasloj populaciji. Na tom tragu, u Ministarstvu zdravstva osnovali smo Radnu skupinu koja će sveobuhvatnim, multisektorskim pristupom kontinuirano raditi na Akcijskom planu za prevenciju debljine te dodatno doprinijeti osvještavanju javnosti o važnosti zdravih navika za sprečavanje kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i ostalih kroničnih bolesti koje su vodeći uzrok smrtnosti naših građana". Prva subota u proljeću tradicionalno se obilježava kao "Dan narcisa" i to već 26 godina. Tijekom toga razdoblja nastale su mnoge kampanje čiji je cilj edukacija i načini prevencije kako bi se rano mogao otkriti rak dojke koji je najčešći oblik raka kod žena. Prema službenim podacima odaziv obavljanja mamografskih pregleda je oko 60 %, a raspon odaziva prema županijama kreće se između 45 i 80 % s najvećim odazivom u Međimurskoj, Krapinsko-zagorskoj, Brodsko-posavskoj i Požeško-slavonskoj županiji. Od raka dojke svake godine u Hrvatskoj oboli više od 2500, a umire više od

1000 žena. U Hrvatskoj je smrtnost od raka dojke u padu za 25 %, a ministar zdravstva Vili Beroš poručio je da je riječ o kontinuiranom smanjenju koje je rezultat odaziva na Nacionalni program ranog otkrivanja raka dojke. "To ohrabruje i pokazuje smisao odaziva na Nacionalni program koji se provodi u kontinuitetu i tijekom epidemije te upravo ulazi u sedmi ciklus poziva žena na mamografski pregled. Nije nova paradigma, ali je valja iznova vratiti u središte djelovanja i osvještavanja javnosti", poručio je Beroš. Gomilaju se i stari problemi i najavljuju stari/novi prosvjedi.

"Hitnjaci" u fokusu

Sada su u fokusu djelatnici Hitne. Sredinom travnja prosvjedovat će na Trgu svetog Marka zbog beneficiranog radnog staža koji im je ukinut prije 25 godina. Od tada su jedina žurna služba koja ga u Hrvatskoj nema – navode "hitnjaci" koji su inače prvi na mjestu nesreća, gledaju teško ozlijeđene, mrtve, ranjenu i mrtvu djecu i odrasle. Upozorili su na nepravdu koja im je nanesena 1998. godine kada im je tadašnji ministar zdravstva oduzeo beneficirani radni staž. Od tada su, kažu, stavljeni u nepovoljni položaj naspram drugih žurnih službi u Hrvatskoj. Koliko će se hitno riješiti taj problem i što će biti nakon prosvjeda – vidjet ćemo u travnju.

Uloga Ljekarn

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

Svake godine 11. travnja obilježava se Dan Parkinsonove bolesti. Datum nije odabran slučajno: na taj dan rođen je engleski liječnik Sir James Parkinson koji je 1817. u svojoj studiji "An essay on the shaking palsy" prvi opisao tu bolest nazvavši je drhtajućom paralizom. Zanimljivo je kako je bolest poznata od najstarijih vremena. Tako se u indijskoj Ayurvedi iz vremena oko 1000. godine prije Krista spominje bolest imena kampavata čiji opisi ukazuju na Parkinsonovu bolest. Kampavata (na sanskrtu znači tremor) se tretirala biljkom Atmagupta (lat. Mucuna pruriens) ili po hrvatski baršunasti grah. Najvažniji sastojak ove biljke je L-dopa koja je danas dio standardne terapije u liječenju Parkinsonove bolesti.

Parkinsonova bolest je progresivno degenerativno stanje kojeg općenito karakteriziraju: motorički simptomi poput: drhtanja (tremor), usporenosti pokreta, ukočenosti i abnormalnosti u držanju tijela, poteškoća u pisanju i hranjenju. Nemotorički simptomi javljaju se godinama prije motoričkih i značajno utječu na kvalitetu života. Riječ je o pojavi smetnji spavanja, smetnjama mirisa (nemogućnost otkrivanja i razlikovanja mirisa), poteškoćama u raspoznavanju boja, pojavi zamagljenog vida, konstipaciji, demenciji, halucinacijama, gastrointestinalnim smetnjama i umoru. Kao jedan od prvih simptoma pojavljuje se drhtanje koje je prisutno u mirovanju, smanjuje se prilikom pokreta i nestaje u snu. Drhtanje se pogoršava pri naporu i emocionalnim uzbuđenjima. Najjače su zahvaćene šake, ruke i noge (tim redoslijedom). Mogu biti zahvaćene i vilica, jezik, čelo i očni kapci. Tremor s napredovanjem bolesti može biti manje izražen. Bolest značajno smanjuje kvalitetu života.

U Europi i SAD-u živi oko milijun ljudi s Parkinsonovom bolesti. Godišnje prosječno oboli 60.000 do 100.000. Očekuje se kako će broj novooboljelih u rizičnoj populaciji (iznad 60 godina) rasti. Ako ove podatke primijenimo na Hrvatsku očekivani broj oboljelih je oko 25.000 uz 1.000 novooboljelih svake godine. No podaci pokazuju kako je u RH oko 6.000 dijagnosticiranih bolesnika što ukazuje na potrebu za boljom edu-

nika u liječenju Parkinsonove bolesti

ZA OBOLJELE OD PARKINSONOVE BOLESTI POSTOJI IZREKA "LJUDI BLISTAVOG UMA ZAROBLJENI U VLASTITOM TIJELU". NA LJEKARNICIMA JE POMOĆI IM DA BLISTAVOST UMA OSVIJETLI PUT U NEKO BOLJE I SNAŽNIJE SUTRA

cijom liječnika i većim senzibiliziranjem javnosti. Dijagnoza u ranom stadiju može biti otežana, no prema postmortalnim studijama čak je 25 posto slučajeva pogrešno dijagnosticirano. Prije pandemije koronavirusa neki su stručnjaci za Parkinsonovu bolest govorili kako je riječ o pandemiji bez infekcije. Pretpostavlja se kako bi do 2040. broj oboljelih u svijetu mogao doseći 12 do čak 18 milijuna. Ta predviđanja nisu utemeljena samo na promatranju povećanja udjela starije populacije, već u obzir uzimaju i povećanu izloženost toksinima u okolini. Ne smijemo zanemariti činjenicu kako jedan od 20 oboljelih ima manje od 40 godina. Mnoge poznate osobe oboljele su od Parkinsonove bolesti: boksač Muhammad Ali, kineski predsjednik Mao Ce-tung, slikar Salvador Dali i Papa Ivan Pavao II.

U Parkinsonovoj bolesti dolazi do odumiranja neurona koji proizvode dopamin u supstanciji nigri. Gubitak tih neurona dovodi do snižene razine dopamina i neravnoteže u koncentraciji ostalih neurotransmitera. Do pojave simptoma Parkinsonove bolesti dolazi nakon što propadne 60 do 70 posto ovih neurona. Osim navedenog, za Parkinsonovu bolest karakteristična je i prisutnost abnormalnih mikroskopskih nakupina bjelancevina tzv. Lewyjevih tjelešaca. Riječ je o koncentričnim, eozinofilnim citoplazmatiskim inkluzijama smještenim u neuronima koje se sastoje uglavnom od alfa-sinukleina. No Lewyjeva tjelešca mogu se vidjeti i u drugim tipovima demencija. Osnovna podjela parkinsonizma je na primarni i sekundarni. Primarni se javlja u oko 95 posto slučajeva i riječ je o idiopatskoj ili tipičnoj Parkinsonovoj bolesti. Uzrok nije poznat, a najvjerojatnije je riječ o složenoj interakciji čimbenika okoliša (izloženost herbicidima i pesticidima, slobodnim radikalima i sl.) i genetici. Sekundarni parkinsonizam javlja se u oko 5 posto slučajeva kao posljedica oštećenja mozga nekim poznatim uzrokom. Neki od uzroka mogu biti: trauma (opetovani udarci u glavu kod boksača), uporaba lijekova (dopaminskih antagonista poput haloperidola,

resperina i sl.), otrovanje nekim kemikalijama (ugljičnim monoksid, metanol, cijanid, živa), zarazne bolesti (sifilis, virusni encefalitis) i neki tumori.

Nažalost, još uvijek ne postoji siguran test za potvrdu bolesti. Dijagnoza se temelji na postojanju tipične kliničke slike i pozitivne reakcije na liječenje specifičnim lijekovima. Zanimljivo je kako kod dobrog dijela oboljelih ni sami bolesnici ni njihova bliža okolina ne obraćaju pozornost na pojavu simptoma poput tremora ili usporenosti kretanja pripisujući ih procesu starenja, a ne pojavi bolesti.

Liječenje se temelji na lijekovima koji pokušavaju kompenzirati gubitak neurona koji proizvode dopamin tako da: povećavaju razinu dopamina u mozgu (levodopa), stimuliraju postsinaptičke dopaminske receptore koji bi normalno reagirali na dopamin (agonisti dopamina), blokiraju aktivnost enzima katekol-O-metiltransferaze (COMT) koji razara dopamin. Terapija pomaže u kontroli simptoma i usporava daljnju progresiju bolesti.

Kako Parkinsonovu bolest često prate i drugi komorbiditeti (hipertenzija, dijabetes, astma, KOPB), farmakoterapija bolesnika uključuje više lijekova što povećava mogućnost interakcije, ali i smanjene suradljivosti bolesnika. Iako je liječenje individualno, pacijent često ne razumije koja je uloga pojedinog lijeka i zašto je važno njegovo pravil-

no uzimanje. Ljekarnikova najveća uloga je sudjelovanje u edukaciji bolesnika i njegove obitelji vezano uz pravilno uzimanje lijeka. Tako pacijentu možemo objasniti kako točno pojedini lijek djeluje i koje djelovanje može očekivati. Dobar primjer je upozoravanje na tzv. on-off fenomen levodope koji karakteriziraju oscilacije i nagli preokret u pokretljivosti od stanja bez simptoma do stanja sa svim simptomima parkinsonizma u samo nekoliko minuta. Važno je napomenuti i koje su moguće nuspojave propisane terapije. Najčešće su navedene mučnina, povraćanje i snižen krvni tlak koji može dovesti do nesvjestice. Kod primjene nekih dopaminskih agonista manji broj pacijenta imao je probleme s impulzivnim i kompulzivnim ponašanjem poput: kockanja, kompulzivnog trošenja novca, hiperseksualnosti, prejedanja i sl. Iako su rijetki, riječ je o snažnim utjecajima kojih bolesnik treba biti svjestan. Zbog mogućih interakcija potreban je poseban oprez prilikom uzimanja bezreceptnih preparata. Primjerice pacijenti kod kojih je Parkinsonova bolest tretirana MAO-B inhibitorima u slučaju prehlade i gripe trebaju izbjegavati pripravke sa pseudoefedrinom i efedrinom.

Za oboljele od Parkinsonove bolesti postoji izreka "Ljudi blistavog uma zarobljeni u vlastitom tijelu". Na nama je pomoći im da blistavost uma osvijetli put u neko bolje i snažnije sutra.



U SVIJETU ČAK 300 – 400 MILIJUNA LJUDI PATI OD SIMPTOMA ALERGIJE NA PELUD

Alergija na pelud – simptomi i liječenje

PELUDNA ZRNCA ČINE MALI DIO UKUPNOG BROJA ČESTICA U ZRAKU, ALI SU NAJČEŠĆI UZROK ALERGIJSKIH BOLESTI DIŠNOG SUSTAVA I JEDAN OD NAJSNAŽNIJIH PRIRODNIH ALERGENA

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) čak 300 – 400 milijuna ljudi pati od simptoma alergije na pelud. Ta je alergija vezana uz genetsku predispoziciju i faktore okoliša, a javlja se u razdoblju polinacije uzročnika, najčešće od proljeća do jeseni.

Peludna zrnca čine mali dio ukupnog broja čestica u zraku, ali su najčešći uzrok alergijskih bolesti dišnog sustava i jedan od naj snažnijih prirodnih alergena.

Što je alergija?

Alergija je prekomjerna reakcija obrambenog sustava na različite čimbenike okoliša. U ponovljenom kontaktu s tim tvarima obrambeni sustav organizma se poremeti i dolazi do reakcija između strane bjelančevine – alergena i vlastite bjelančevine – protutijela, uz nepotrebno i prekomjerno stvaranje protutijela. Protutijela koja su odgovorna za nastanak alergijskih reakcija pripadaju skupini imunoglobulina E (IgE). Imunoglobulini se vežu na prihvatne molekule (receptore) na stanicama mastocita, koje sadrže posebnu tvar – histamin. Kada se IgE veže na mastocit, oslobađa se histamin, dolazi do širenja i pojačane cirkulacije kroz krvne žile, kontrakcije glatke muskulature i pojave simptoma.

U vrijeme proljeća zbog visoke koncentracije peludnih zrnaca u zraku zbog cvjetanja biljaka najjače je izražena peludna hunjavica ili sezonski alergijski rinitis.

Sezonski alergijski rinitis (hunjavica) je alergijska bolest gornjih dišnih putova, nosa i paranazalnih sinusa koja se javlja sezonski, u vrijeme kada se u zraku nalaze čestice peludi. Sezonski alergijski rinitis uzrokuje pelud sa stabala, trava ili korova. Peludnu groznicu uzrokuju alergeni peludi stabala, trava i korova, a ona podrazumijeva alergijsku hunjavicu i alergijski konjunktivitis (alergijska reakcija koja se odvija na spojnicima, konjunktivi oka). Simptomi su izraženiji što je količina peludi u zraku veća, a karakterizirani su crvenilom, suženjem i svrbežom očiju. Simptomi alergijskog rini-

tisa su kihanje, curenje vodenastog sekreta, otok krvnih žila (kongestija) koji se osjeća kao začepjenost nosa i otežano disanje, često uz smanjenje ili potpuni gubitak osjeta mirisa, te svrbež i suženje očiju, a ponekad i svrbež zvukovoda. Najčešće se javlja u proljeće i ljeto, a najveća koncentracija polena je ujutro, za sunčanih i vjetrovitih dana u vrijeme cvjetanja (polinacije).

Peludna zrnca su lagana i nošena vjetrom mogu se prenijeti na udaljenosti i do 100 kilometara. Najveći dio peludi, 90 %, ostaje na mjestu otpuštanja. U većim naseljima i gradovima zbog posebnih mikroklimatskih uvjeta, peludna zrnca najgušća su u sloju zraka do 10 m od tla. Uz povoljne meteorološke uvjete, toplo i suho vrijeme (30 – 40 % vlage), uz visoki tlak zraka, oslobađaju se velike količine peludi.

Najranije počinje sezona polinacije drveća

– u veljači i ožujku lijeska, a lipa cvjeta tek u lipnju. Najčešći uzročnici alergije su breza, lijeska, bagrem, lipa, čempres, borovi. Trave cvatu od travnja do srpnja, a simptome alergije najčešće uzrokuju mirisavka, vlasnjača, zob, repak, raž i žitarice. Najkasnije nastupa sezona polinacije korova – od kolovoza do listopada. Zlatnica, ambrozija, crkvina, pelin i trputac najčešći su uzročnici alergije među korovima. Među njima, pelud ambrozije jedan je od najjačih i najagresivnijih polenskih alergena.

Simptomi i znakovi peludne alergije

Osim simptoma u nosu i očima, mogu se pojaviti i glavobolja, vrućica, gubitak apetita, slabost i malaksalost. U osoba alergičnih na pelud, osobito ako simptomi alergije nisu pravovremeno i ispravno liječeni, mogu se javiti i astmatičke tegobe. Osim li-

promo

BELODIN A tablete je bezreceptni lijek koji sadrži djelatnu tvar loratadin, a pripada skupini lijekova antihistaminici za sustavnu primjenu, ostali antihistaminici za sustavnu primjenu, ATK oznaka: R06AX13.

mijeniti za ublažavanje simptoma urtikarije (koprivnjače) poput svrbeži i crvenila, te brojnosti i veličine osipa.

Učinak BELODIN A tableta traje cijeli dan te tako pomaže da nastavite s normalnim

BELODIN A 10 mg tablete

Sastav

Jedna tableta sadrži 10 mg loratadina.

Što su BELODIN A tablete i za što se koriste?

BELODIN A tablete ublažavaju simptome alergijskih reakcija, sprečavajući učinke tvari pod nazivom histamin, koja se stvara u organizmu kada ste na nešto alergični.

BELODIN A tablete ublažavaju simptome povezane s alergijskim rinitisom (na primjer, kod peludne groznice), poput kihanja, curenja ili svrbeža nosa, peckanja ili svrbeža očiju u odraslih i djece starije od 6 godina čija je tjelesna masa veća od 30 kg. BELODIN A tablete se također mogu pri-

dnevnom aktivnostima i da normalno spavate.

Doziranje

Odrasli i djeca starija od 12 godina

Uzimaju jednu tabletu jedanput na dan uz čašu vode, s hranom ili bez nje.

Djeci u dobi od 6 do 12 godina, doza se određuje prema tjelesnoj masi:

- Tjelesna masa veća od 30 kg: Uzimaju jednu tabletu jedanput na dan uz čašu vode, s hranom ili bez nje.

- Tjelesna masa 30 kg ili manja: BELODIN A 10 mg tablete nisu namijenjene za djecu tjelesne mase 30 kg ili manje.

BELODIN A se ne preporučuje u djece mlađe



ječenja u olakšavanju simptoma proljetnih alergija iznimno je važna i preventiva.

Savjeti za osobe alergične na pelud

Za uspješnije izbjegavanje sezonskih alergena preporuča se: redovito pratiti bioprognozu i peludni kalendar, za vrijeme cvatnje biljaka držati zatvorene prozore stana i automobila za vrijeme vožnje, izbjegavati boravak i fizičku aktivnost u području bujne vegetacije za vrijeme visoke koncentracije peludi u zraku (od 5 do 10 sati ujutro), izbjegavati jutarnje provjetravanje prostorija kada je koncentracija peludi najviša, odjeću sušiti u stanu ili u sušilici za rublje kako

bi izbjegli unošenje neželjene količine peludi u stambene prostorije, za vrijeme suhih i vjetrovitih dana izlaske izvan kuće ili stana svesti na najmanju moguću mjeru, kosu prati svaku večer, jer se peludna zrnca skupljaju na vlasima kose. Stoga, kako bi se na vrijeme spriječili problemi vezani za alergijski rinitis i komplikacije, savjetujemo vam da na vrijeme poduzmete sve adekvatne mjere.

Liječenje treba početi na vrijeme i treba trajati do kraja djelovanja alergena (npr. liječenje peludne hunjavice treba započeti najmanje 15 dana prije početka polinacije, a treba trajati do kraja polinacije.



od 6 godina.

Farmakološka svojstva

Farmakodinamička svojstva

Mehanizam djelovanja

Loratadin, djelatna tvar u lijeku BELODIN A, je triciklički antihistaminik sa selektivnim učinkom na periferne H1 receptore.

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni, a na tržište dolazi u pakiranju 7 (1x7) tableta u

PVC/Al blisteru i 14 (1x14) tableta u PVC/Al blisteru.

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

press

Najbolja zaštita od krpelja je cijepljenje

Svi oni koji često borave u šumama (planinari, ljubitelji prirode, škole u prirodi) uz mjere opreza, nositi odjeću od glatkih materijala, nakon povratka kući detaljno se pregledati, najbolju zaštitu dobivaju cijepljenjem protiv virusni krpeljni meningoencefalitis KME.



Cjepivo se daje u tri doze, s tim da su prve dvije u razmaku od mjesec dana, a treća doza se daje nakon 9 do 12 mjeseci nakon druge. Radi postizanja dovoljne zaštite, cijepljenje je najbolje započeti u zimskim mjesecima. Za Boreliozu-Lyme ne postoji cjepivo, ali se u ovoj prvoj fazi bolesti popraćenju kožnim crvenilom moraju primijeniti antibiotici, nakon čega slijedi potpuno ozdravljenje.

Potrebno je spomenuti i piroplazmozu koju uzrokuje krpelj, a to je ozbiljna bolest pasa, čestih pratioca čovjeka tijekom boravka u prirodi. Dakle, prilikom dolaska iz prirode, potrebno je pregledati i svoje ljubimce, zbog njih samih, ali i zbog mogućnosti unosa krpelja u životni prostor čovjeka.



DR. IVO BELAN

Otkuda sad taj kašalj

KAŠALJ JE NAJVAŽNIJI OBRAMBENI MEHANIZAM RESPIRATORNOG, DIŠNOG SUSTAVA: PREPUSTITE LIJEČNIKU DA MU PRONAĐE UZROK

Nema čovjeka kojeg nije zabrinuo njegov kašalj. Osobito ako je trajao dulje vrijeme. U takvim slučajevima skloni smo pomisliti na ono najgore, npr. na tuberkulozu ili tumor na dišnim organima. To i nije loše, jer će nas takav strah ranije odvesti liječniku, a on je jedini koji može kazati je li riječ o bezazlenom kašlju ili o znaku neke ozbiljne bolesti. Za vrijeme hladnih zimskih dana često susrećemo ljude koje muči kašalj.

Kašalj nastaje refleksno i uvijek je uzorkovan nadražajem sluznice dušnica. U stvari, to je zaštitni refleks pomoću kojeg organizam pokušava izbaciti iz sebe stvari koje nadražuju sluznicu, kao što su: sluz, uzročnici bolesti, čestice prašine i drugo. Iskašljavanjem takvih stvari čiste se dišni putovi, a nakon toga je omogućena bolja ventilacija pluća i s tim u vezi otpornost tijela prema infekcijama.

Brojni su uzroci kašlja. Vrlo često on je popratni simptom upale ždrijela ili grkljana. Sluz koja se tom prilikom stvara iritira sluznicu. Jednako je i kod akutnog i kroničnog bronhitisa. I banalnu prehladu prati kašalj. Ne smijemo zaboraviti nikotin. Dim cigareta iznimno jako nadražuje sluznicu i jaki pušači, oni koji uvlače dim u sebe, vrlo dobro znaju kakav je pušački kašalj.

Stavimo na radijatore posude s vodom, jer topli suhi zrak u stanovima može uzrokovati kašalj. Sluznica dišnih organa male djece osobito je osjetljiva na takav suhi zrak. Udisanje vodenih para olakšat će napadaje kašlja.

Uzroci kašlja mogu biti i upale sinusa, srčane i bubrežne bolesti, proširenje aorte, astma itd. Prema kvaliteti kašalj može biti "vlažan" i "suh", prema tome iskašljava li bolesnik što ili ne. I atmosfera zadirmljenih i prašnjavih prostorija pogoduje pojavi kašlja i zato, koliko god je to moguće, izbjegavajmo takva mjesta.

Ne zanemariti kašalj

Jak i dugotrajan kašalj uistinu remeti život inače normalnom čovjeku. Otežava disanje, remeti san i oduzima osjećaj dobrog zdravlja. Samim činom kašljanja povećava se tlak pluća, srca i optoka krvi. To može biti osobito neugodno i opasno za starije, oslabljene osobe. Dugotrajan kašalj može uzrokovati napuhnuće pluća – tešku bolest koja se zove emfizem. Imajući na pameti sve ovdje navedeno, mudro ćemo postupiti ako nikada ne zanemarimo bilo kakav kašalj, osobito onaj dugotrajniji. Prepustite liječniku da mu pronađe uzrok, neka isključi eventualnu ozbiljnu bolest i konačno, neka odredi liječenje. Korištenje sredstava protiv kašlja, koje smo sami propisali, bez utvrđene dijagnoze bolesti, može imati ozbiljnih posljedica zbog štetnog djelovanja na organizam.

Naglasimo: premda kašalj predstavlja obrambeni refleksni mehanizam, on može pratiti i niz različitih akutnih i kroničkih oboljenja. Ako potraje, u velikoj mjeri utječe na kvalitetu života pacijenta i može dovesti do mnogih komplikacija. Dugotrajan kašalj iscrpljuje organizam. Procjena trajanja prvi je korak u sužavanju liste mogućih uzroka. Može biti akutna – traje manje od tri tjedna, subakutna – traje između 3 i 8 tjedana i kronična – koji traje duže od 8 tjedana.

Zanimljivo, kod dugotrajnog, kroničnog kašlja, često se rutinskom, dijagnostičkom procedurom ne može otkriti njegov uzrok. Ipak, detaljnim pregledima otkriva se njegov glavni uzrok, koji je u više od 90 posto slučajeva varijanta astme (sa suhim kašljem), gastroezofagealna refluksna bolest, a onda slijede pušenje, iritansi iz vanjske sredine, kao i kronični bronhitis i ostala, manje česta, ali moguća i vrlo ozbiljna oboljenja. Možemo zaključiti: kašalj je najvažniji obrambeni mehanizam respiratornog, dišnog sustava.



Novo pakiranje NEOFEN COMBO, od 20 filmom obloženih tableta

Program Belupovih bezreceptnih lijekova upotpunjen je novim, većim pakiranjem NEOFEN COMBO, od 20 filmom obloženih tableta

Ibuprofen pripada skupini lijekova nestero-idnih protuupalnih lijekova koji ublažavaju bol, smanjuju upalu te snižavaju povišenu tjelesnu temperaturu, dok je paracetamol analgetik koji na drugačiji način od ibuprofena ublažava bol i vrućicu.

Jedna filmom obložena tableta NEOFEN COMBO sadrži 200 mg ibuprofena i 500 mg paracetamola.

NEOFEN COMBO namijenjen je odraslima starijim od 18 godina.

INDIKACIJE

NEOFEN COMBO 200 mg/500 mg filmom obložene tablete primjenjuju se:

- za kratkotrajno ublažavanje blage do umjerene boli povezane s migrenom, glavoboljom, bolovima u leđima, menstrualnim bolovima, zuboboljom, reumatskim i mišićnim bolovima, bolovima zbog neuropalnog artritisa;
- za simptome prehlade i gripe, grlobolju i vrućicu.

Ovaj je lijek posebno prikladan za bol koja zahtijeva jaču analgeziju nego s pojedinačnim ibuprofenom ili paracetamolom. Preporučena doza je jedna tableta do tri puta dnevno. Preporuča se uzimanje ovog lijeka s hranom. Razmak između doza treba biti najmanje 6 sati. Ako jedna tableta ne kontrolira simptome, mogu se uzeti najviše 2 tablete do tri puta dnevno.

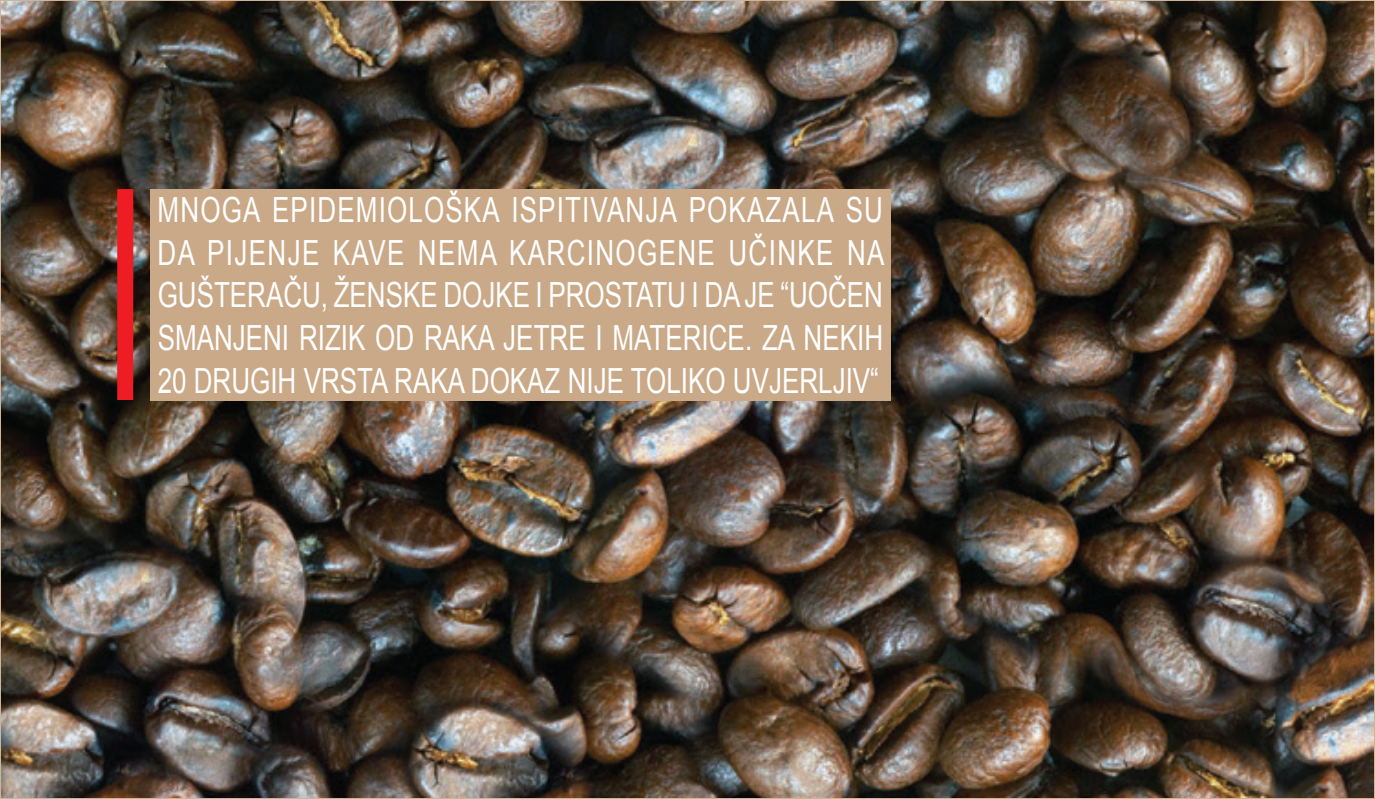
Ne uzimati više od 6 tableta (što je ekvivalentno 3000 mg paracetamola, 1200 mg ibuprofena) tijekom 24 sata.

NEOFEN COMBO možete kupiti u ljekarnama, bez liječničkog recepta.

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

KOLIČINA POPIJENE KAVE U SVIJETU JE U STALNOM PORASTU

Svjetska zdravstvena organizacija objavila da crna kava nije karcinogena



MNOGA EPIDEMIOLOŠKA ISPITIVANJA POKAZALA SU DA PIJENJE KAVE NEMA KARCINOGENE UČINKE NA GUŠTERAČU, ŽENSKJE DOJKE I PROSTATU I DA JE "UOČEN SMANJENI RIZIK OD RAKA JETRE I MATERICE. ZA NEKIH 20 DRUGIH VRSTA RAKA DOKAZ NIJE TOLIKO UVJERLJIV"

Pripremio: dr. Ivo Belan

Prije 25 godina liječnici su tvrdili da je taj crni napitak moguće karcinogen, to jest da može dovesti do raka mokraćnog mjehura. Međutim, stavovi su se promijenili. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) nedavno je objavila da kava nije karcinogena, ne samo u vezi s mokraćnim mjehurom, nego da nema takve učinke ni na neke druge organe, kao što su gušterača i prostata. Čak se uočilo da smanjuje rizik i od raka jetre i materice. Brojne studije posljednjih godina ne samo da nisu pokazale uvjerljivu povezanost između kave i raka, nego su, dapače, pokazale zaštitne koristi kod nekih određenih vrsta zloćudnih tumora.

Internacionalna agencija za istraživanje raka (u sastavu WHO-a) analizirala je više od 1000 studija koje su utvrdile da kava nije krivac za rak. Mnoga epidemiološka ispitivanja pokazala su da pijenje kave nema karcinogene učinke na gušteraču, ženske

INTERNACIONALNA AGENCIJA ZA ISTRAŽIVANJE RAKA (U SASTAVU WHO-A) ANALIZIRALA JE VIŠE OD 1000 STUDIJA KOJE SU UTVRDILE DA KAVA NIJE KRIVAC ZA RAK

dojke i prostatu i da je "uočen smanjeni rizik od raka jetre i materice. Za nekih 20 drugih vrsta raka dokaz nije toliko uvjerljiv".

Količina popijene kave u cijelom svijetu je u stalnom porastu. Tako, na primjer, Amerikanci u prosjeku piju dnevno tri šalice i prošle su godine potrošili 74 milijarde dolara na taj svoj "fiks". Kava je najčešće konzumirano piće u Americi i po potrošnji je prešla čak i vodu za piće.

Globalna godišnja potrošnja kave u prosjeku raste po stopi od 2,5 posto. Međutim, cijenjena međunarodna agencija za istraživanje raka iznosi jednu zanimljivu informaciju. Oni kažu da je pijenje vrlo vrućih napitaka sada klasificirano kao "vjerojatno karcinogeno". Agencija tvrdi da je proučavanjem epidemioloških studija, došla do

ograničenih nalaza koji su pokazali povezanost raka jednjaka i pijenja jako vrućih napitaka.

Spomenuta agencija uvrstila je kavu u listu pića korisnih u borbi protiv raka, jer sadrži različite biološki aktivne kemijske spojeve prisutne u nekim biljkama.

Moguća veza između kave i raka dobro je proučena (u više od 1000 istraživanja). U dugotrajnim opsežnim ispitivanjima, koja su bila dobro dizajnirana, ta veza nije potvrđena, nego se čak našlo da kava može biti i zaštitno sredstvo kod nekih vrsta raka. Pokazalo se, primjerice, da redovna konzumacija kave može pomoći u prevenciji ponovljenog javljanja raka debelog crijeva, nakon provedenog liječenja i da može poboljšati šanse za potpuno izlječenje.

ORDINACIJA ZDRAVOBUDI.hr

Zdravo Budi uz dežurnu ordinaciju



Na pitanja čitatelja odgovara doc. dr. sc. Tihana Jendričko dr. med., psihijatrica, psihoterapeutkinja

PONAVLJAJU MI SE IZNENADNE VRTOGLAVICE, ŠTO DA RADIM?

Pitanje: Dobila sam napad vrtoglavice popraćen mučninom, jakom glavoboljom i pulsiranjem očnog kapka. Do sada sam ove godine imala 2 puta takvu sit uaciju, ali bi sve prošlo nakon što bih popila Ibuprofen i legla u krevet. Ovaj put traje danima. Doktorica mi je dala sumatriptane za migrenu koji mi nisu pomogli. Otorinolaringolog kaže da se čini sve u redu te sam testirana i na Covid 19. Peku me oči, boli me glava, jako mi se vrti i cijelo vrijeme mi je mučno. Također me boli trbuh i često idem na wc (bez proljeva). Nemam temperaturu.

Prije 6 mjeseci kada sam imala prvi takav napad vrtoglavice, radila sam puno pretraga, među ostalim EEG, CT glave, 24 sata EKG, ultrazvuk srca, pregled kod okulista, slikala sam vratnu kralježnicu, krvna slika je uredna, svi nalazi kod neurologa također. Imam malo niži tlak i uvijek hladne ruke i noge. Također idem na terapiju kod psihoterapeuta radi napadaja panike i anksioznosti, ali situacija se poboljšala nakon par mjeseci.

Možete li me savjetovati što mi još preostaje provjeriti?

Odgovor: Predlažem pregled psihijatra, kako bi se razmislilo o eventualnom uvođenju farmakoterapije.

NE OSJEĆAM SE DOBRO, MOLIM VAS POMOŽITE!

Pitanje: Naime, u posljednje vrijeme ne osjećam se baš najbolje... Što znači, fizički sam dobro, ali psihički nikako. Uradila sam sistematski pregled prije 20-tak dana i svi nalazi su mi u redu. Otišla sam zbog javljanja "lupanja srca ili preskakanja" pa su mi konstatali sinusnu aritmiju. Mislila sam da će se ovo moje stanje promijeniti nakon tog pregleda, međutim nije bilo pomaka. Ja se i dalje čudno osjećam i čak mi i dalje ponekad "preskoči srce".

U ove dvije godine, imala sam stresne periode... Rodila sam prije godinu i pol i znam da je to nešto najljepše na svijetu, ali od kako znam za sebe za mene je porod bio jedan veliki bauk i najviše sam se toga plašila u životu. Sve je prošlo u najboljem redu

tako da bi sad to ponovila bez pola muke. Poslije toga, otac mi je imao dva infarkta, a ja sam mnogo vezana za njega, noćima sam se budila i mislila kako će mi javiti sve najgore nedaj Bože... jer od tog perioda ja sam samo negativno razmišljala. Ja se bavim muzikom i imam nastupe vikendom, kad sam okupirana nekim većim obavezama ne razmišljam toliko o ovom problemu, mada mi se nekada i dogodi i onda pred svim ljudima čini mi se da dobijem "napad panike" guši me u prsima. Kao da nisam ja, kao da ću pasti u nesvijest i da će mi se loše desiti... ne znam zbog čega mi je ovo stanje i kako ga nazvati... nisam luda, ali osjećam da ludim...

Odgovor: Da, imate napade panike uz prisutnu anksioznost. Kada ste dovoljno okupirani nečime, uspijete se odmaknuti od negativnih razmišljanja. Za Vaše tegobe svakako se preporuča psihoterapija, a kada su smetnje učestalije ili Vam narušavaju funkcioniranje, korisno je uključiti i lijekove. Javite se na psihijatrijski pregled radi početka liječenja.

DA LI DA ODEM PSIHOLOGU ILI PSIHIJATRU?

Pitanje: Imam slučaj koji se zove dermatophagia. Nije mi svejedno otići psihijatru iako to već imam 12 god minimalno. Ne želim da ima loš utjecaj na moj liječnički karton jednom kada se budem zapošljavala. Zanima me za konkretan razgovor sa stručnom osobom je li bolje posjetiti psihijatra ili psihologa te hoće li mi ta osoba postavljati pitanja jer bi mi tako bilo puno lakše nego da ja sama pričam o sebi. Smatram svoj život kompliciranim, ali tako ga smatra većina ljudi i ne mislim da je meni najteže ali u drugu ruku mnogo me toga muči te sam odlučila razgovarati sa stručnom osobom samo me muči dilema psiholog ili psihijatar?

Odgovor: Za početak bih preporučila psihijatrijski pregled, možete otići i privatno.

Pitanje: Da li mi možete reći da li se u mom slučaju radi o nekom psihičkom poremećaju i da li bi se trebala obratiti liječniku?

Često mi se događa da se povlačim u sebe čim se nađem u nekom problemu. Postala sam previše osjetljiva, ne komunikativna. Po prirodi sam inače mirna i povučena ali nekad to bas bude pretjerano. Da li mi možete reći da li se u mom slučaju radi o nekom psihičkom poremećaju i da li bi se trebala obratiti liječniku?

Odgovor: Moguće da se radi o pojavi nekih anksioznih smetnji. Za početak bih preporučila psihoterapijsko liječenje.

BELUPOV STRUČNI WEBINAR



Piše: Miroslav Pavlović, dr. med. vet., MBA, voditelj programa lijekova

Belupov stručni webinar, tematski vezan uz područje kardiologije na temu: "Valsartan u suvremenoj kardiologiji – ukorak sa smjernicama"

održan je od 24. do 31. ožujka 2022., u organizaciji sektora Marketinga lijekova Tržišta RH.

Webinar je održao Hrvoje Jurin, dr. med., specijalist interne medicine, subspecijalist kardiologije, kardiolog na Zavodu za intenzivnu kardiološku skrb u Klinici za bolesti srca i krvnih žila Kliničkog bolničkog centra Zagreb.

Dr. Jurin autor je niza znanstvenih radova i kongresnih priopćenja, pozvani predavač na više inozemnih i domaćih kongresa te dobitnik nekoliko nagrada za najbolja kongresna znanstvena priopćenja. Od 2016. godine obnaša funkciju predsjednika Radne skupine mladih kardiologa Hrvatskog kardiološkog društva i aktivno sudjeluje kao nacionalni predstavnik na sastancima voditelja Mladih kardiologa Europskog kardiološkog društva (ESC). Sudjeluje u nizu znanstveno-istraživačkih projekata te je ko-istraživač na nizu multicentričnih randomiziranih kliničkih studija. Kao stručni suradnik Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, predaje iz kolegija "Temelji liječničkog umijeća" od 2014. godine.

Budući da primjeri privlače, tj. kroz njih i po

Valsartan u suvremenoj kardiologiji – ukorak sa smjernicama

TRENUTAČNO U SVIJETU I U HRVATSKOJ 60 % BOLESNIKA S HIPERTENZIJOM JE NELIJEČENO, A 40 % JE LIJEČENO. OD ONIH LIJEČENIH, SAMO NJIH 35 % IMA ODGOVARAJUĆE KONTROLIRAN KRVNI TLAK



Hrvoje Jurin, dr. med.

specijalist interne medicine,
subspec. kardiologije

njima učimo, tako je i dr. Jurin održao predavanje o novim smjernicama za liječenje hipertenzije (povišenog krvnog tlaka), koristeći prikaz jednog neimenovanog bolesnika, primljenog na hitni prijem u bolnici. Što se to, gledano vremenski i posljedično, moglo i moralo učiniti da ne dođe do spomenutog neželjenog događaja, saznali su gledatelji webinaru, prvenstveno liječnici opće/obiteljske medicine.

Hipertenzija je, osobito putem masovnih medija, često označena kao tihi ubojica te usprkos tome što je tema mnogih stručnih predavanja, rezultati njenog (ne)prepoznavanja i liječenja su općenito uzevši – loši. Možda je najporaznija činjenica da je, unatoč svim pozitivnim nastojanjima, trenutna situacija s hipertenzijom diljem svijeta (i kod nas) ovakva: 60 % bolesnika je neliječeno, a 40 % je liječeno. Od onih liječenih, samo njih 35 % ima odgovarajuće kontroliran krvni tlak. Budući da je riječ o velikim

apsolutnim i relativnim brojkama, takvo stanje je porazno.

Stoga treba, nakon onoga što svaki pojedinac može učiniti za sebe (promjenom prehrambenih navika, prestankom pušenja, tjelesnom aktivnošću i dr.), pristupiti liječenju hipertenzije.

U svakom slučaju, tu liječnicima pomažu smjernice za liječenje hipertenzije (europske i hrvatske) koje su dobrodošle kao algoritam postupanja no ne treba zaboraviti na individualni pristup svakom bolesniku. Naravno, poštujući novije znanstvene spoznaje o načinima i principima liječenja uporabom novijih fiksni kombinacija lijekova. Optimalnom terapijom postiže se bolja perzistentnost (ustrajnost), adherencija (prihvaćenost) te compliance (suradljivost) bolesnika.

U webinaru je odgovoreno na nekoliko važnih pitanja, poput onog je li svejedno koji se lijek/ovi koriste? Postoje li lijek/ovi koje

imaju prednost? Odgovori podrazumijevaju mnogo liječničkog znanja i umijeća.

Nije svejedno koji lijek koristimo i svakako treba izabrati lijekove koji imaju dodatni povoljni učinak. Takvi lijekovi ne djeluju samo na krvni tlak već smanjuju oštećenje ciljnih organa (mozak, srce, bubrege) i sprečavaju dodatne komplikacije. Dosizanju terapijskih ciljeva svakako doprinose i noviji lijekovi i njihove kombinacije.

U webinaru, osobit osvrt bio je namijenjen valsartanu s obzirom na to da je to lijek koji ima više dostupnih kombinacija te je predstavnik blokatora angiotenzinskih receptora (ARB-ova), tj. lijekova koji su jedni od najispitivanijih, najsigurnijih i najučinkovitijih lijekova za liječenje hipertenzije.

Budući da je i ovaj stručni webinar izazvao isključivo pozitivne recenzije te dodatne upite, pokazalo se još jednom da Belupo osigurava kontinuiranu stručnu edukaciju našim liječnicima.

BELUPOVA VIKEND-ŠKOLA ZDRAVLJA U LIČKOM PETROVOM SELU

Piše: dr. sc. Franjo Marković

Belupov stručni skup "Prvo je zdravlje", u organizaciji Tržišta RH, održan je krajem ožujka u hotelu "Lyra" u Ličkom Petrovom Selu u Ličko-senjskoj županiji. Prekrasni okoliš i prirodne ljepote ovoga kraja, u prvim danima proljeća, čine ovo mjesto vrijednim domaćinom Belupove vikend-škole zdravlja.

Prisustvovalo je 40 liječnika opće/obiteljske medicine Like i Dalmacije, Istre i Primorja. U sklopu stručnoga skupa održano je nekoliko predavanja iz područja urologije, kardiologije i bolesti metabolizma uz niz interaktivnih rasprava.

"Svjesni ovog vremena i neizvjesnosti kao i raznih ograničenja, jako smo sretni što smo dobili priliku da na ovaj način nastavimo surađivati s vama, našim dragim partnerima" istaknuo je u pozdravu Franjo Marković, voditelj Prodaje RH, te naglasio: "Naš će put ostati – put učenja, poticanja, pomaganja, kreiranja i prihvaćanja. Na tom putu želimo biti s vama, liječnicima opće/obiteljske medicine, u što ćemo se, vjerujem ovih dana, još jedanput uvjeriti. Vaša lojalnost, stručnost i predanost po-



Prvo je zdravlje

DVODNEVNOM SKUPU PRISUSTVOVALO JE 40 LIJEČNIKA OPĆE/OBTELJSKE MEDICINE LIKE I DALMACIJE, ISTRE I PRIMORJA

Potrebno je naglasiti kako nitko od pogođenih tim stanjem ne bi trebao dopustiti da mu PAMM uništi život – PAMM se može kontrolirati! Potrebno je javiti se svom obiteljskom liječniku koji će učiniti daljnje korake – napraviti potrebne laboratorijske nalaze i uputiti urologu.

Posvetite jetri pažnju koju zaslužuje

Svakodnevna prehrana često se bazira na nepravilnom izboru namirnica ili nezdravoj pripremi hrane, konzumaciji većih količina gaziranih pića, alkohola i kave kao i učestalom i dugotrajnom uzimanju lijekova. Sve to može narušiti pravilno funkcioniranje jetre. Tu su naravno i virusne bolesti kao što su hepatitis, a ne smijemo zaboraviti ni

najtežu od svih, cirozu jetre. Iako se bolesti jetre nalaze na visokom desetom mjestu kada govorimo o uzrocima smrtnosti, jetri ne posvećujemo onoliku pažnju koliko ona zbog svoje uloge zaslužuje.

Silymarin Belupo jedini je biljni lijek koji štiti i liječi bolesti jetre snažnim antioksidativnim, antineoplastičkim i antiinflamatornim djelovanjem, a njegova djelotvornost i sigurnost primjene potvrđena je kliničkim ispitivanjima. Kada dati Silymarin, kome i koliko, saznalo se u predavanju, gdje se prikazom slučajeva detaljno objasnilo djelovanje Silymarina kod raznih poremećaja jetre, a ujedno se pokazalo i da se Silymarin jako dobro podnosi kada se kombinira s drugim lijekovima.



mažu nam da nikada ne odustanemo od borbe za najbolju verziju nas samih."

Nove smjernice u liječenju PAMM-a

Čak 30 % muškaraca i 40 % žena žive s PAMM-om (prekomjerno aktivnim mokraćnim mjehurom), a mnogi od njih ni ne traže liječničku pomoć; neki zbog osjećaja nelagode, a neki ni ne znaju kako bi pričali o tome sa svojim liječnikom, ili misle da ne postoji lijek za takvo stanje. PAMM ima velik utjecaj na psihosocijalni život bolesnika (posao, fizičke aktivnosti, san, spolni život), većina s vremenom počne izbjegavati izlaske s prijateljima ili izlaske dalje od kuće jer se boje da će biti daleko od WC-a te se tako razvija osjećaj usamljenosti i izoliranosti, što na koncu rezultira i depresijom.



Podravka predstavila svoj novi proizvod – Vegetu BIO

Podravka je, 24. ožujka, predstavila svoj novi proizvod - Vegetu BIO koji sadrži 400 grama svježeg povrća iz organskog uzgoja. Kako i priliči, proizvod je predstavljen u zagrebačkoj trgovini organske i zdrave hrane Garden, koja prioritzira održivost i proizvođačke visoke kvalitete.

"Brand Vegeta neupitna je garancija kvalitete, a s Vegetom BIO želimo zadovoljiti zahtjeve svih svojih potrošača, čije navike redovito pratimo. Ovaj proizvod nastao je kao odgovor na potrebe sve zahtjevnijih potrošača Centralne i Zapadne Europe, a svoje mjesto pronašao je i na hrvatskim policama, prateći trendove zdrave hrane. Vegeta BIO sadrži organski uzgojeno povrće i začine, a s kombinacijom morske soli predstavlja idealan univerzalni dodatak jelima koji će upotpuniti svako jelo", rekao je Krunoslav Bešvir, direktor Podravkinog poslovnog programa Kulinarstvo. Program je vodila poznata radijska voditeljica i fitness instruktorka Aleksandra Milinković, najavivši događaj kao praznik za nepce i biodrživost.

"Kao što znamo, trendovi u prehrani i porast svijesti potrošača o provjerenim i održivim proizvodima nikada nisu bili na višem nivou", istaknula je Aleksandra.

Vegetu BIO i sve vrijednosti koje proizvod komunicira prepoznala je omiljena pjevačica i vlasnica branda prirodne kozmetike La PIEL Lana Jurčević, koja se niz godina zalaže za važnost održivosti proizvoda i organskog uzgoja sirovina. U svom poznatom vedrom stilu, goste je iznenadila i akustičnim nastupom, izvevši neke od svojih glazbenih hitova. Vegeta BIO i sve vrijednosti koje proizvod nosi potpuno su u skladu sa svim vrijednostima do kojih držim. Vrijednosti koje su sadržane u brandu La PIEL jednake su vrijednostima koje komunicira Vegeta BIO. Zato je moja suradnja s Podravkom došla potpuno prirodno", rekla je Lana Jurčević.

A kako uz pomoć Vegete BIO svako jelo pretvoriti u ukusno, a istovremeno prirodno kulinarstvo iskustvo, pokazala je Katarina Rogošić Vukasović, vlasnica poznatog splitskog restorana zdrave hrane Kat's Kitchen.

"Organski sezonski proizvodi glavne su zvijezde moga restorana, a neke i sami uzgajamo. U svakom tanjuru, u svakoj zdjeli trudimo se pružiti simfoniju okusa. Vegeta BIO savršeno se uklapa u takav način rada i ono za što se moji kolege i ja zalažemo. Kulinarskih inspiracija nikada ne nedostaje, a nova Vegeta BIO nadahnut će još mnoge", kaže Katarina Rogošić Vukasović.



Novosti i smjernice u liječenju kardiovaskularnih bolesti

U svome predavanju "Manje je više... u korak sa smjernicama" Marin Biširlić, dr. med., spec. interne medicine, subsp. kardiologije iz OB Zadar, obradio je pojmove vezane uz arterijsku hipertenziju (povišeni krvni tlak), od definicije, pojavnosti (prevalencije), liječenja, posljedica neliječenja te upozorio na problem adherencije (pridržavanja terapije) bolesnika. Arterijska hipertenzija najvažniji je preventabilni uzrok preranog pobola i smrtnosti u općoj populaciji. Neliječena hipertenzija jest važan rizični faktor za razvoj kardiovaskularnih bolesti, najvažniji faktor rizika za smrt od infarkta miokarda, zatajenja srca i moždanog udara. Hipertenzija, općenito, odgovorna je za najveći broj prijevremenih smrti u svijetu. Unatoč svim ovim činjenicama možda je najgore to što je arterijska hipertenzija u porastu bez obzira na svjesnost koja postoji u društvu o ovom tihom ubojici. Stoga, kao primarni cilj nametne se liječenje hipertenzije odnosno održavanje krvnog tlaka u granicama normale, jer samo 2 mm Hg tlaka manje smanjuje rizik

od kardiovaskularnih oboljenja od 7 do 10 %. Važno je suočiti bolesnika s rizicima neliječenja i algoritmima liječenja. Danas postoji mnoštvo lijekova koji se koriste za liječenje arterijske hipertenzije. Naravno, bitno je da takvi lijekovi osim snižavanja tlaka štite i ciljne organe od oštećenja te da imaju i druge pleiotropne učinke. Također, postoje i smjernice za liječenje hipertenzije kako bi se liječniku olakšao odabir lijeka/ lijekova. No i nadalje vrijedi individualni pristup bolesniku osobito kada se u obzir uzmu komorbiditeti.

Posebno značajna tema bila je suradljivost bolesnika i njihova ustrajnost u terapiji. S time je posebno povezano i broj tableta koje bolesnik dnevno uzima što je u negativnoj korelaciji. Belupo u svojoj paleti kardioloških lijekova ima novije fiksne kombinacije koje omogućuju upravo to – učinkovitu kontrolu krvnog tlaka i sprečavanje neželjenih kardiovaskularnih događaja, a uz to su financijski povoljni, podnošljivih nuspojava i omogućuju fleksibilnost u doziranju. Zbog svega spomenutoga i rekavši to sažeto, predavač je na kraju ponovio naslov predavanja koji govori sve – manje je više!

Tijekom predavanja liječnici opće/obiteljske medicine uz prikaze slučajeva, učinili su diskusiju dodatno atraktivnom, kvalitetnom i korisnom za daljnji rad u svojim ordinacijama te iznosili i razmjenjivali svoja znanja i iskustva s kojima se svakodnevno susreću u radu sa svojim pacijentima.

Hvala svima koji su svoja znanja i kreativne potencijale stavili u službu stvaranja novih vrijednosti putem projekta vikend-škole zdravlja pod nazivom "Prvo je zdravlje" u Ličkom Petrovom Selu.



DRAGICA JURIŠA, KOMERCIJALNA SURADNICA U DENT TIMU

PROJEKTI DRUGOGA VALA TRANSFORMACIJE

Voditelj programa LSS transformacije Bojan Premužić, Black Belt



Svi projekti Drugoga vala transformacije su u završnoj fazi. Projektima su identificirana uska grla u procesima koje promatramo i korištenjem alata Leana i Six Sigme generirana su brojna poboljšanja za uklanjanje uskih grla i povećanje efikasnosti procesa. Kako nam resursi nisu neograničeni, tako su izrađeni i akcijski planovi implementacije odabranih rješenja u svim projektima i njima su definirane aktivnosti za odabrana poboljšanja. Definirani su rokovi do kada očekujemo da se rješenje implementira i naravno, odgovorne osobe, koje su zadužene i odgovorne za praćenje i provedbu implementacije rješenja. Kako smo kroz fazu Improve simulirali i kreirali nove VSM-ove to-be procesa, tako imamo i očekivane rezultate u smislu benefita, koji mogu biti hard i soft, za našu kompaniju.

S obzirom na to da se nalazimo u iznimno turbulentnim i izazovnim vremenima, projektni timovi ulažu maksimalne napore kako bi savladali sve izazove koji se pred nama nalaze. Još jednom se pokazuje da su iznimno važne kompetencije upravljanja promjenom i brze prilagodbe na novonastale situacije kako bi minimizirali utjecaj promjene i maksimizirali benefite, a svi uključeni u program LSS transformacije pokazuju izvrsnost upravo u tom području kompetencija.

Nedostajat će mi dinamičan način rada kao i svi ljudi s kojima sam surađivala

NEKIH POSEBNIH PLANOVA ZA MIROVINU NEMAM. VESELIM SE TOM RAZDOBLJU ŽIVOTA JER ĆU MOĆI VIŠE PAŽNJE POSVETITI SVOJIM UNUČIĆIMA, DJECI I PRIJATELJIMA



Uvijek nasmiješena, voljna zaustaviti se i popričati, puna radnog elana i pozitivnih misli, tako bismo, ukratko, mogli opisati našu dragu kolegicu Dragicu Juriša. Nakon 27 godina rada u Belupu, ovih se dana, kroz suze i smijeh, pomalo priprema za odlazak iz njega, odnosno za zasluženu mirovinu, za koju i sama kaže, nije isplanirala, no za sigurno joj neće biti dosadno. Sve ono što tijekom radnog vijeka nije stizala, sada će moći, polako i bez žurbe.

– U Belupu sam se zaposlila 1995. godine kao referentica prodaje u Kozmetici. Nakon godinu dana rada u uredu otišla sam na teren kao trgovačka predstavica. Gašenjem Kozmetike nastavila sam rad na terenu kao komercijalni suradnik u DENT-ti-

mu – opisala nam je Dragica svoj radni put te na naše pitanje o nekadašnjem i današnjem Belupu, rekla:

– Ne bih povlačila paralelu između nekadašnje g i sadašnjeg Belupa, bila su to jednostavno druga vremena. Bilo je sve puno opuštenije, bez ikakvog pritiska, što je i razumljivo s obzirom na konkurenciju nekada i danas te nastavila kako još uvijek nije svjesna da odlazi u mirovinu.

– Nažalost, broj godina me prisiljava iako bih ja mogla još. Uvijek se sjetim svog pokojnog direktora Mađarića koji je u meni prepoznao želju za radom na terenu pa su i ove moje godine provedene na terenu samo dokaz da kad voliš posao koji radiš i radni vijek prebrzo prođe – sa sjetom se prisjeća svoga rada u Belupu te kaže kako posebnih planova za mirovinu nema, no ipak u mirovini će posebnu pažnju posvetiti svojoj obitelji.

– Nekih posebnih planova za mirovinu nemam. Veselim se tom razdoblju života jer ću moći više pažnje posvetiti svojim unučićima, djeci i prijateljima. Nadam se da ću se napokon posvetiti malo i sportskim aktivnostima za koje mi je posao do sada uvijek bio izgovor – kroz smijeh kaže Dragica Juriša te zahvalila svim svojim Belupcima na lijepoj suradnji koju su, kroz ovih 27 godina rada, imali.

– Nedostajat će mi moj dinamičan način rada kao i svi ljudi s kojima sam surađivala. Iskoristila bih ovu priliku da zahvalim svim dobrim ljudima Belupa na suradnji i prijateljstvu. Posebno hvala mom Marketingu i ekipi s terena na koje sam uvijek mogla računati.

Draga naša kolegice, neka su Vam sretni i mirni umirovljenički dani!

Iznimno su važne kompetencije upravljanja promjenom i brze prilagodbe na novonastale situacije

S OBZIROM NA TO DA SE NALAZIMO U POSEBNO TURBULENTNIM I IZAZOVNIM VREMENIMA, PROJEKTNI TIMOVI ULAŽU MAKSIMALNE NAPORE KAKO BI SVLADALI SVE IZAZOVE KOJI SE PRED NAMA NALAZE – REKAO JE BOJAN PREMUŽIĆ, BLACK BELT

Projekt BEL-014

Voditelj projekta: **Mario Francić,**
Green Belt

Sponzorica projekta: **Nataša Blažičko**

BEL-014 Optimizacija održavanja strojeva i opreme, prvotno fokusiran na proizvodnu opremu i procese preventivnog i korektivnog održavanja, s obzirom na aktivnosti u sektoru Proizvodnje, proširen je na capacity management (CM), odnosno upravljanje svim resursima iz tog područja.

Aktivnosti za pokretanje pilota u završnoj su fazi te se očekuje njegovo skoro pokretanje. Odnedavno uključeni su i ostale kolege



iz odjela Održavanje i Energetika, te se aktivno radi na pripremi pilota za kompletno Održavanje i Energetiku. Svim tim aktivno-



stima osnovni je cilj povećati raspoloživost opreme i strojeva, uz optimalan angažman djelatnika Održavanja i Energetike.

Projekt BEL-024

Voditeljica projekta: **Karolina Šmic,**
Green Belt

Sponzorica projekta: **Željka Bešvir**

U projektu BEL-024 fokusirani smo na segmente koje smo prepoznali iznimno važnima za optimizaciju procesa u Odjelu za stabilnost. Prepoznali smo uska grla u procesu i osmislili metode pomoću kojih utječemo na poboljšanja pojedinih procesnih koraka. Osim toga, radimo i na promjeni tijeka procesa zbog čega očekujemo poboljšanja veća od onih koja su već prisutna.

Osim implementiranih promjena, uvedene su i metode praćenja pojedinih koraka, a njihova implementacija predstavlja alat koji usmjerava sustav na neprekidno nastojanje



u održavanju kontrole i poboljšanja. Važno je naglasiti i povećanje optimizacije kapaciteta sudionika u procesu.

Uspjesi koje smo postigli značajni su. Neizbježno je utvrditi da nam je metodologija u tome bila korisna, ali isto tako valja naglasiti da poboljšanja ne bi bila ostvarena bez iznimnog angažmana svakog djelatnika naše



cjeline. Ovim im putem upućujemo velika hvala! Budući da je težnja za optimizacijom procesa prožeta kroz mnoge cjeline naše tvrtke, i u sredinama sličnima našoj prepoznata su rješenja koja bi utjecala na povećanje optimizacije laboratorijskih procesa. Zajednički ulažemo trud u pronalaženje rješenja za njihovu implementaciju.

26. Dan narcisa

Ispred ulaza na Gradsku tržnicu, 26. ožujka, tradicionalno se održao Dan narcisa posvećen oboljelima od raka dojke. Riječ je o javno-zdravstvenoj kampanji koja ima važnu ulogu u edukaciji i prevenciji, s ciljem ranog otkrivanja ove bolesti koja posebno pogađa žene. U Koprivnici već tradicionalno ovu hvalevrijednu akciju organizira Udruga žena s bolestima dojke „Nada“.

Kupnjom narcisa i dobrovoljnim prilogom daljnjim aktivnostima koprivničke Udruge pripomogli su gradonačelnik Mišel Jakšić i pročelnik Službe ureda gradonačelnika Dario Jembrek.

Predsjednica Udruge „Nada“ Željka Zetović kazala je kako je Dan narcisa posvećen ženama koje su oboljele od raka dojke, a kroz simboliku ovog cvijeta budi se nova nada za ozdravljenje. Rak dojke drugi je uzrok smrti žena u Hrvatskoj. Članice Udruge „Nada“



građanima su održale edukacije o samopregledu dojki te dijelile edukativne materijale. Na državnoj razini, obilježavanje i smrtnost

od raka dojke i dalje su u porastu. Svake godine od njega oboli više od dvije i pol tisuće žena dok ih više od tisuću umre.

BICKO JE PRVI JAVNI SERVIS ZA PRIJEVOZ BICIKLIMA U KOPRIVNICI

BicKo sustav kreće u novu sezonu

BicKo sustav ponovno je dostupan za uporabu od 28. ožujka, a postojećim je korisnicima ugovor automatski produžen te se aktiviraju kartice.

U zimskom razdoblju, kada sustav nije bio u pogonu zbog nepovoljnih vremenskih uvjeta, otklonili smo sve uočene nedostatke te pripremili sustav za novu sezonu. BicKo sustav je prvi javni servis za prijevoz biciklima u gradu Koprivnici. Svi registrirani korisnici

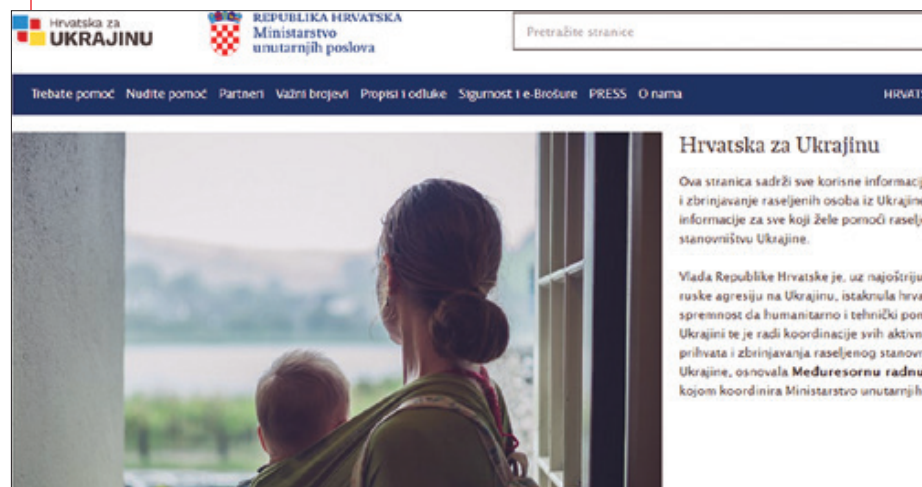
mogu iznajmljivati bicikle i putem pametnog telefona – skeniranjem QR kodova s košarice bicikla. Korisnik pristupa punktu s biciklima i nakon prijave u sustav preuzima željeni bicikl te kreće na vožnju. Istekom vremena najma, bicikl se vraća na punkt operatera, a sustav sam očitava parametre o korištenju.

Uvjet za korištenje sustava je registracija korisnika. Nakon registracije na web-apli-

kaciji Gozbike.hr potrebno je na info-pultu Komunalaca, Mosna ulica 15, 48000 Koprivnica, sklopiti ugovor o posudbi. Nakon sklapanja ugovora s Operatorom, korisniku se omogućuje najam putem osobnog korisničkog računa, korištenjem pametnog telefona ili starim načinom, pomoću RFID kartice. BicKo sustav može se koristiti besplatno tijekom sedam dana od 6 do 22 sata.

Izvor: koprivnica.hr

Obavijest građanima – prijava smještajnih kapaciteta za prihvata i zbrinjavanje raseljenih osoba iz Ukrajine



Na inicijativu Međuresorne radne skupine koju koordinira Ministarstvo unutarnjih poslova RH prikupljaju se podaci o smještajnim kapacitetima za prihvata i zbrinjavanje raseljenih osoba iz Ukrajine. Ovim putem mole se građani koji su u mogućnosti i žele pomoći u prihvatu osoba iz Ukrajine da prijave svoje smještajne kapacitete. Smještaj treba prijaviti na mrežnoj stranici hrvatskazaukrajinu.gov.hr. Na temelju tih prijava Služba civilne zaštite slat će podatke o prijavljenim smještajima Stožeru civilne zaštite koji će ih pregledati.

Koprivnička knjižnica najbolja u svijetu

Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica proglašena je knjižnicom godine prema izboru London Book Faira (Londonskog sajma knjiga). London Book Fair jedan je od najvećih i najpoznatijih sajmova knjiga



ZA IZNIMNU ORIGINALNOST, KREATIVNOST I INOVATIVNOST U SVOM PODRUČJU RADA, OVE JE GODINE KNJIŽNICOM GODINE PROGLAŠENA KNJIŽNICA I ČITAONICA „FRAN GALOVIĆ“ KOPRIVNICA

i nakladništva u svijetu koji u suradnji s Publishers Associationom već devet godina zaredom dodjeljuje priznanja u sedam kategorija s ciljem isticanja i promocije važnih postignuća organizacija i pojedinaca koji se bave nakladništvom i knjigom.

Za iznimnu originalnost, kreativnost i inovativnost u svom području rada, ove je godine knjižnicom godine proglašena Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Koprivnica.

Ovo međunarodno priznanje izniman je uspjeh koji dokazuje da koprivnička knjižnica svojim aktivnostima pokreće društvo i knjižničarsku zajednicu te doprinosi društvenom i kulturnom životu zajednice u kojoj djeluje. Knjižnica sustavno razvija vrijedne i kvalitetne programe za različite skupine korisnika koji se svojom originalnošću, kreativnošću i inovativnošću ističu među programima velikih knjižnica u svijetu.

Knjižnica i čitaonica „Fran Galović“ Kopriv-

nica je dobila nagradu ispred dviju knjižnica s kojima je ušla u završni izbor, Gradske knjižnice iz Johannesburga u Južnoafričkoj Republici i „House of Wisdom“ iz Ujedinjenih Arapskih Emirata.

Priznanje za knjižnicu godine 2022. dodijeljeno joj je temeljem programa koje provodi. Program „BookTalk za odgojitelje“ nastao je kao program podrške odgojiteljima u vrijeme pandemije kad su se obrazovne institucije suočavale s brojnim izazovima. Program je uglavnom bio usmjeren na odgojitelje koji rade u 13 dječjih vrtića u Koprivničko-križevačkoj županiji, ali je zahvaljujući Zoomu privukao i odgojitelje iz drugih dijelova Hrvatske. Projekt „Mitska biča – digitalna priča“ pokrenut je 2018. godine, a rezultirao je razvojem interaktivne aplikacije za djecu koja je dostupna za korištenje putem računala, tableta i mobitela u 2021. godini.

Koprivnica se priključila akciji Sat za planet Zemlju

Grad Koprivnica već tradicionalno se priključuje akciji Sat za planet Zemlju. Riječ je o najvećem globalnom pokretu za okoliš u organizaciji WWF -a. Gašenjem dekorativne rasvjete u 20.30 sati nastoji se vizualnim efektom podsjetiti građane na važnost svakodnevnog djelovanja kako bismo očuvali naš planet.

Akcija je održana u subotu, 26. ožujka od 20.30 sati. U Koprivnici je bila ugašena rasvjeta kod Spomenika hrvatskoj slobodi za branitelje iz Domovinskog rata te u Ulici Đure Estera.



Uskrsnica za zaposlenike Belupa

Prema Odluci Uprave Belupa d.d., kompanija zaposlenicima daruje uskrsnicu u visini 600,00 kn u naravi.

Pravo na uskrsnicu imaju radnici koji su u radnom odnosu na dan 21. ožujka 2022. godine. Podizanje dara u naravi biti će omogućeno u Podravkinim maloprodajnim mjestima u Koprivnici (prodavaonicama Podravke d.d. i Umjetnička radionica), Podravkinim ugostiteljskim objektima (Pivnica Kraluš i Štagelj), Ljekarnama Deltis Pharm te u prodajnom mjestu Mirne d.d. u Rovinju (Diskont 1 u krugu tvornice) i trgovini Kalnik Varaždin, u razdoblju od 04. travnja 2022. do 30. lipnja 2022. godine. Realizacija dara u naravi biti će omogućena na prodajnim mjestima putem aplikacije ePotvrde, a vrijednost dara na pojedini prodajnom mjestu može biti 100,00, 200,00, 300,00, 400,00, 500,00 ili 600,00 kn. Radnicima koji rade u mjestima gdje nema prethodno navedenih maloprodajnih mjesta, a koji su kroz aplikaciju /eProces Dar u naravi uskrsnica/božićnica odabrali paket Podravkinih proizvoda, isti će biti dostavljeni u mjesto rada do 15. travnja 2022.

Na sve redovne cijene u diskontima, odobren je popust od 10 %.

Novi Ugovor o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju za zaposlenike Belupa

Predsjednici uprava Belupa i Croatia osiguranja, Hrvoje Kolarić, Davor Tomašković i ravnateljica Zdravstvene ustanove Ljekarne Deltis Pharm Mirjana Čorić, potpisali su novi Ugovor o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju, s uključenim preventivnim sistematskim pregledom, za zaposlenike Belupa i Deltis Pharma.

Ugovor je potpisan na rok trajanja od 3 godine i zaposlenicima naše kompanije donosi pravo na korištenje brojnih novih dijagnostičko-terapijskih pretraga i pregleda.

Za troškove dijagnostičkih postupaka koji izlaze izvan pokrivača police, zaposlenici, kao i dosad, sudjeluju u podmirenju troška do 500,00 kuna, dok dijagnostičke postupke skuplje od navedenog iznosa, a do najviše 3.000,00 kuna snosi osiguravatelj.

Opseg usluga i popis zdravstvenih ustanova u kojima možete ostvariti zdravstvenu zaštitu, potražite u rubrici Opće Informacije na Belupovu Intranetu.

Kako procijeniti nečiji karakter

Pripremio: dr. Ivo Belan

Svi ponekad upadamo u zamku da prosuđujemo nečiji karakter samo na osnovi same pojave, izgleda neke osobe. Griješimo! Često se stvarni karakter osobe otkriva tek kad neki negativan događaj pogodi nju ili vas. Tada se može vidjeti kako toksična osoba „izranja“ u takvoj situaciji i to često predstavlja šok.

Ako slijedite ovdje navedene savjete eksperata – psihologa, imate dobre šanse da ne završite u nekom lošem, nezdravom međuljudskom odnosu.

Je li srdžba, ljutnja česta pojava?

Ljutite reakcije koje su pretjerane, često su znak da za njih postoji neki temeljni razlog. Povremeno svatko pokaže izljeve ljutnje, bijesa, na primjer, za vrijeme vožnje automobila. Međutim, ako su takve reakcije praktički svakodnevna pojava, tada trebate otkriti zašto je to tako i možda izbjegavati takvu osobu. Često će ljutnja eskalirati u žestoko i agresivno ponašanje. Sigurno ne želite biti u blizini nekoga tko misli da silovitost, žestina, naprasitost mogu riješiti osobne ili globalne probleme.

Svjedočite li aktima ljubaznosti?

Najbolji izraz nečijeg karaktera je kako postupate s ljudima koji ne mogu ništa učiniti za njega ili kako tretira ljude koji ne mogu uzvratiti „udarac“. Kako često vidite ljude koji su ljubazni i obazrivi? Daju li jedan novčić prosjaku? Daju li neku donaciju u dobrotvorne svrhe, uključujući li se u neku humanitarnu akciju?

Kako osoba reagira na svoju krivnju

Vjerojatno vam je poznato tko je odgovoran za nešto što se „uprskalo“ u uredu ili tko nije došao na vrijeme na sastanak. Pogledajte kako ta osoba reagira. Ako počinje okrivljavati druge kolege ili gužve u prometu, sigurno je to indikacija da ne želi preuzeti odgovornost za svoje pogreške.

Čitajte njihove e-poruke

Dobra je ideja obratiti pažnju na njihove e-poruke. Ispitivanja psihologa pokazala su da sljedeći načini pisanja mogu upozoravati na određene karakterne crte:

- previše uskličnika može otkriti dobroćudnu narav

ČESTO SE STVARNI KARAKTER OSOBE OTKRIVATEK KAD NEKI NEGATIVAN DOGAĐAJ POGODI NJU ILI VAS: TADA MOŽE VIDJETI KAKO TOKSIČNA OSOBA „IZRANJA“ U TAKVOJ SITUACIJI ŠTO ČESTO PREDSTAVLJA ŠOK



- česte pogreške mogu upozoravati na bezvoljnost, ravnodušnost
- upotreba trećeg lica može otkriti određenu formalnost
- previše upitnika može značiti ljutnju
- prekomjerna upotreba velikih slova smatra se vikanjem. U svakom slučaju nije po bontonu.

Pripazite na njihov govor, produciranje

Slušajte ljude dok govore. Koliko često spominju svoja postignuća, promocije, nagrade, medalje i uspjehe? Ako se to događa često, to je sigurne indikacija da osoba ima prenapuhan pogled na svoja postignuća. Mala je vjerojatnost da takva osoba ima umjerenu narav ili da će pokazivati skromnost. Šteta! To je još jedna koju je dobro izbjegavati.

Potražite dokaz ustrajnosti

Snažan indikator čvrstoće karaktera i ustrajnosti je kada osoba stvarno nikada ne odustaje, kada istinski želi ostvariti neki životni cilj. Potražite dokaze koji pokazuju da takav čovjek uporno nastavlja usprkos velikih poteškoća. Velika dostignuća znanstvenika i izumitelja sva nose žig ustrajnosti u svom poslu. Dovoljno je samo da se sjetimo Einsteina, Edisona (koji je doživljavao neuspjehe tisuću puta) i Nelsona Mandele pa da dobijemo inspiraciju.

Izražavaju visok stupanj empatije

Poslušajte kako govore o onima manje sretima članovima društva, kao na primjer, siromašnima, emigrantima, onesposobljenima. Jeste li primijetili da o tim ljudima

govore na sućutan način? Činjenica da čak i spominju takve ljude, jak je pokazatelj empatije.

Ljudi bez i trunke empatije neće nikada govoriti o ljudima koji su nepovoljnoj situaciji. Oni će vas rijetko zapitati o vašim problemima u životu ili o međuljudskim odnosima. Oni će obično usmjeriti razgovor samo na sebe. Takvi ljudi nisu empatični i, u ekstremnim slučajevima, oni su psihopati koji nemaju osjećaje za žrtve.

Naučiti kako biti društveno interaktivan

Ako je osoba izolirana ili je usamljenik, to može biti negativni indikator o njezinom karakteru. Vi, ustvari, želite susretati ljude koji znaju što je povjerenje, poštenje, privrženost i odanost... Jedini način da se prakticiraju te velike kvalitete jest biti društveno interaktivan. Velika je prednost da možete podijeliti probleme i slaviti uspjeh i veselje zajedno s drugima.

Izbjegavajte toksične ljude

Takvi ljudi pokušavaju kontrolirati druge i često ne priznaju vlastite neuspjehe. Njihova ponašanja i razgovori, koji obično zasmetaju, su: zavist ili ljubomora, kritiziranje partnera, kolege i prijatelja, žaljenje zbog izostanka vlastitog uspjeha, okrivljavanje drugih zbog vlastite loše sreće ili neuspjeha, opsjednutost samima sobom i svojim problemima.

Poslušajte takve ljude dok govore i brzo ćete otkriti da ih se treba izbjegavati na svaki način, jer njihova negativnost će i vas povući dolje.

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.

NEOFEN COMBO

Kombinacija za one
koji poznaju bol.

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



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

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