

GLASILO BELUPO

KOPRIVNICA, TRAVANJ 2022.

BROJ 256

IVANA KALOGJERA,
PREDSJEDNICA UDRUGE
"NISMO SAME"

BESPLATNIM PRIJEVOZOM
PRUŽAMO ŽENAMA
DOSTOJANSTVEN ODLAZAK
NA KEMOTERAPIJU

Čim bol
krene,
uvijek je
uz mene!

S OKUS
LIMUN

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

SOM
NA



pažljivo pročitajte uputu
ka ili ljekarnika.

BELUPO

SADRŽAJ

V

BELUPO ZDRAVLJE

PČELE – LETEĆI FARMACEUTI U SLUŽBI ZDRAVLJA



POSLOVNA KRONIKA

- 6 PODRAVKA U PRVOM TROMJESEČJU POVEĆALA PRIHODE I PLAĆE
- 7 HRVOJE KOLARIĆ PO ISTEKU MANDATA ODLAZI IZ BELUPA, DOSADAŠNJI ČLANOVI UPRAVE TIHOMIR HEĐEVER I MARKO ĐEREK OSTAJU ČLANOVI NOVE UPRAVE
- 8 BRŽIM DOLASKOM LIJEKOVA NA LISTE HZZO-A ZDRAVSTVO BI UŠTEDJELO JOŠ MILIJARDU KUNA



INTERVJU

- 9 BESPLATNIM PRIJEVOZOM PRUŽAMO ŽENAMA DOSTOJANSTVEN ODLAZAK NA KEMOTERAPIJU

BELUPO ZDRAVLJE

- 13 POTPUNO UKIDANJE SAMOIZOLACIJE

14

LIJEČNIČKI KUTAK

- 16 OSJEĆATE SE UMORNIM – GDJE JE UZROK I KAKO SI POMOĆI?

MEDICINA I BIZNIS

- 16 JE LI PANDEMIJA UTJECALA I NA PREHRAMBENE NAVIKE
- 17 PROSVJED HITNJAKA I SASTANAK S MINISTROM

- 18 KAKO PREPOZNATI I LIJEČITI INFEKCIJU GLJIVICAMA?

- 18 ROJAZOLDERM 20 MG/G KREMA

AKTUALNO

- 20 SNAŽNI GOSPODARSKI POTICAJI INVENTIVNOJ DJELATNOSTI ZNAČAJNO UBRZAVAJU NAPREDAK ZNANOSTI I LIJEČENJA

KRONIKA

SVEČANOM SJEDNICOM OBLJEŽENA 29. OBLJETNICA KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

26



IMPRESSUM

GLASILO
BELUPO

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

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

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

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

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

22 SPECIJALIZIRANA ZNANJA I NJIHOVO VREDNOVANJE
CILJ JE KOJEMU TREBAMO TEŽITI

24 ČUVAMO ZDRAVLJE ZAJEDNO

BELEAN

25 USPJEŠNA PRIMJENA LSS METODOLOGIJE ZA
OPTIMIZACIJU PROCESA

27 ZELENA ČISTKA OKUPILA MNOGOBROJNE
VOLONTERE

PSIHOLOGIJA U KOMPANIJU

28 KAKO OTKRITI VUKA OGRNUTOG U OVČJE RUNO



Larisa Musić, pobjednica nagradne igre Odgovori i poklon ponesi

Larisa Musić, radi u Belupu u Kontrolu kvalitete i pobjednica je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi. Uredništvo Glasila izvuklo je sretnu dobitnicu koja je zadovoljila sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolegica Musić točno je odgovorila i u zadanom roku poslala odgovor na nagradno pitanje: "Koliki je belupov nerevidirani rezultat prihoda od prodaje u 2021. godini?, a odgovor glasi: 1.030.254,00 kune."

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



UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

Nakon 17 godina, 7 na poziciji člana i 10 na poziciji predsjednika Uprave, Belupo po isteku mandata napušta Hrvoje Kolarić. Do imenovanja novog predsjednika, kompaniju nastavljaju voditi Tihomir Heđever i Marko Đerek, na pozicijama članova Uprave.

Dosadašnjem predsjedniku Uprave, Hrvoju Kolariću zahvaljujemo na svemu dobrome što ostavlja u trajno nasljeđe svima nama - dvjema novim tvornicama – krutih, polukrutih i tekućih oblika lijekova, vrijednim 535 milijuna kuna, koje su osigurale egzistenciju za dvjestotinjak obitelji. Želimo mu dobro zdravlje i uspješan nastavak karijere.

Članovima naše nove Uprave, Heđeveru i Đereku, čestitamo na imenovanju na zahtjevne dužnosti koje ih očekuju. Želimo im uspješan rad na osiguranju dobre i sigurne budućnosti naše kompanije, svih njenih zaposlenika i dionika.

Do čitanja za mjesec dana zdravo nam budite

Vaša,

Snježana Foschio-Bartol,
Glavna i odgovorna urednica

NAGRADNA IGRA ODGOVORI I POKLON PONESI

NAGRADNO PITANJE GLASI:

**KAKO SE ZOVE BELUPOV LIJEK ZA LIJEČENJE
DERMATOMIKOZA?**

POTVRĐENI NEREVIDIRANI REZULTATI POSLOVANJA GRUPE PODRAVKA ZA PRVO TROMJESEČJE 2022. GODINE

Podravka u prvom tromjesečju povećala prihode i plaće



OSTVAREN JE RAST PRIHODA OD 92,9 MILIJUNA KUNA, ODNOSNO 8,6% VIŠE U ODNOSU NA ISTO RAZDOBLJE PROŠLE GODINE

timizacijom troškova i povećanjem učinkovitosti poslovanja kako bi, što je više moguće, unutarnjim rezervama amortizirala povećanje troškova. Tome će pridonijeti i nova organizacija segmenta Prehrane koja je uvedena početkom travnja, a kojoj je jedan od ključnih ciljeva upravo poboljšanje i unapređenje efikasnosti Grupe Podravka te omogućavanje još brže reakcije i prilagodbe na tržišne promjene.

Usprkos novim izazovima koje je donijela ukrajinska kriza, Podravka nastavlja s realizacijom svih svojih strateških planova koji uključuju značajne investicije i poboljšanje uvjeta rada.

Uz nastavak provedbe brojnih investicija u tehnološku obnovu i modernizaciju, Podravka je u ožujku ove godine započela još jednu veliku investiciju u Koprivnici. Riječ je o proširenju i modernizaciji Tvornice juha i Vegete, što će omogućiti sigurnost i stabilnost u raspolaganju strateškom sirovinom, industrijskom tjesteninom za juhu, i stvoriti nove tržišne prilike u tom segmentu. Tehnologija i postrojenja već su naručeni, a početak građevinskih radova planira se najesen. Dvije velike investicije u obnovu poslovne zgrade i izgradnju LDC-a napreduju prema planu, a investicije u klimatizaciju tvornica u cijelosti će se dovršiti do kraja svibnja.

U prvom kvartalu, po drugi puta u manje od godinu dana, povećana su primanja za 3.200 radnika Podravke d.d. i Mirne d.d. Plaće su s 1. ožujka 2022. u prosjeku porasle za 11% te će na taj način Podravka u ovoj godini u povećanje primanja uložiti oko 35 milijuna kuna na godišnjoj razini.

Nadzorni odbor Podravke d.d. donio je prijedlog odluka za Glavnu skupštinu, uključujući i prijedlog odluka o isplati dividende od 13 kuna. Glavna skupština održat će se 14. lipnja 2022.

Nadzorni odbor Podravke d.d. na današnjoj je sjednici potvrdio nerevidirane rezultate poslovanja Grupe Podravka za prvo tromjesečje 2022. godine, izrazivši zadovoljstvo nastavkom rasta prihoda od prodaje i načinom na koji kompanija upravlja rizicima koje je stvorila ukrajinska kriza i snažan rast cijena energenata i sirovina.

Grupa Podravka u prva tri mjeseca 2022. ostvarila je rast prihoda od 92,9 milijuna kuna, odnosno 8,6% više u odnosu na isto razdoblje prethodne godine. Snažniji rast prihoda ostvario je segment Prehrane i to za 10,8%, odnosno 91,6 milijuna kuna, dok je segment Farmaceutike zabilježio rast prihoda od 1,3 milijuna kuna ili 0,6%.

Operativna dobit prije amortizacije (EBIT-DA) u ovom je razdoblju bila niža za 7,7%, a neto dobit za 15,6% u odnosu na 2021., što je izravna posljedica utjecaja ukrajinske krize na poslovanje, u najvećoj mjeri zbog pre-

kida isporuka i negativnih tečajnih razlika. Na tržištima Ukrajine i Rusije Grupa Podravka u 2021. ostvarila je manje od 6,5% ukupnih prihoda. Iako rat u Ukrajini i sankcije Rusiji imaju bitno veći utjecaj na prihode i dobit u segmentu Farmaceutike, određeni negativni učinci opažaju se i u segmentu Prehrane. Visok rast cijena energenata, sirovina i materijala koji je izazvala pandemija dodatno je osnažen ukrajinskom krizom, zbog čega su stvoreni dodatni pritisci na rast troškova proizvodnje u segmentu Prehrane. Tako su, primjerice, u odnosu na kraj prvog kvartala 2021. burzovne cijene plina veće pet puta, pšenice za 67%, ulja za 65%, limene ambalaže za 56%, a mlijeka u prahu za 60%. Ukupan negativan utjecaj rasta ulaznih cijena sirovina i materijala na poslovanje Grupe u prvom kvartalu procijenjen je na 41,8 milijuna kuna.

Kompanija, stoga, nastavlja s daljnjom op-

NADZORNI ODBOR BELUPA IMENOVAO NOVE ČLANOVE UPRAVE

Hrvoje Kolarić po isteku mandata odlazi iz Belupa, dosadašnji članovi Uprave Tihomir Heđever i Marko Đerek ostaju članovi nove Uprave

PREDSJEDNICA NADZORNOG ODBORA BELUPA DR. SC. MARTINA DALIĆ, ZAHVALILA JE HRVOJU KOLARIĆU NA GODINAMA PREDANOSTI I POSVEĆENOSTI RASTU I RAZVOJU KOMPANIJE NA DOBROBIT NJENIH ZAPOSLENIKA I DIONIKA I ZAŽELJELA MU PUNO USPJEHA U NASTAVKU KARIJERE



Nadzorni odbor Belupa na sjednici 29. travnja imenovao je nove članove Uprave, Tihomira Heđevera i Marka Đereka na mandat od tri godine. Dosadašnji predsjednik Uprave, Hrvoje Kolarić, s istekom mandata, napušta Belupo. Predsjednica Nadzornog odbora, dr. sc. Martina Dalić najavila je skorašnje imenovanje novog predsjednika Uprave Belupa, a do tada Tihomir Heđever i Marko Đerek, kao članovi Uprave, nastavljaju voditi Belupo.

Predsjednica Nadzornog odbora Belupa dr. sc. Martina Dalić, zahvalila je Hrvoju Kolariću na godinama predanosti i posvećenosti rastu i razvoju kompanije na dobrobit njenih zaposlenika i dionika i zaželjela mu puno uspjeha u

nastavku karijere.

Hrvoje Kolarić je bio predsjednik Uprave Belupa od 2012. godine i dao je velik doprinos razvoju Belupa i širenju njegova poslovanja. U tom su razdoblju izgrađene i opremljene dvije tvornice – krutih te polukrutih i tekućih oblika lijekova, vrijedne 535 milijuna kuna. Zahvaljujući ovoj, tada najvećoj greenfield investiciji u Republici Hrvatskoj, otvoreno je dvjestotinjak novih radnih mjesta.

Novi članovi Uprave bit će Tihomir Heđever i Marko Đerek. Tihomir Heđever u Belupu je na poziciji člana Uprave od svibnja 2020. zadužen za upravljanje kontrolingom, rizicom i računovodstvom. Prije nego se pridružio Upravi Belupa, Tihomir Heđever bio je na poziciji starijeg menadžera u Odjelu

revizije multinacionalne revizorske kompanije KPMG. Iskusan je projekt menadžer, dokazao se kroz financijsko savjetovanje u provođenju dubinskog snimanja poslovanja te restrukturiranje.

Marko Đerek u Belupu je na poziciji člana Uprave od veljače 2022. zadužen za upravljanje svim Belupovim tržištima, razvojem poslovanja i registracijama te istraživanjem i razvojem. Marko Đerek ima bogato, 27-godišnje poslovno iskustvo iz kojeg se osobito izdvajaju pozicije člana Uprave Podravke zaduženog za upravljanje prodajom i distribucijom na svim tržištima poslovnog područja Prehrane te direktora prodaje i bolničkog poslovanja za Jugoistočnu Europu u Pli-va/TEVA.

PROIZVOĐAČI GENERIKA OKUPLJENI U HRVATSKOJ UDRUZI POSLODAVACA UPOZORILI NA NEPOTREBNO DUG PROCES ADMINISTRIRANJA

Bržim dolaskom lijekova na liste HZZO-a zdravstvo bi uštedjelo još milijardu kuna

NAJVEĆI NEDOSTATAK U POLITICI LIJEKOVA U HRVATSKOJ I DALJE JE SLABA KONTROLA TROŠKA, ZBOG NEDOSTATNIH TERAPIJSKIH SMJERNICA ODNOSNO MJERENJA UČINKOVITOSTI TERAPIJA, UPOZORAVAJU U HUP-U

Hrvatski zdravstveni sustav godišnje bi mogao uštedjeti dodatnih milijardu kuna kad bi se unaprijedila i ubrzala politika stavljanja generičkih i biološki sličnih lijekova na liste Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO), tvrde domaće farmaceutske generičke kompanije okupljene u Hrvatskoj udruzi poslodavaca (HUP).

Trenutno sustav šteti oko 300 milijuna kuna godišnje s primjenom ovih lijekova, no potencijal je značajno veći, izjavio je Jerko Jakšić, predsjednik Udruge proizvođača lijekova pri HUP-u na briefingu za novinare održanom sredinom travnja.

Prema podacima iz 2019. godine, 61 posto volumena u potrošnji lijekova na recept u Hrvatskoj čine generički lijekovi, što je nešto niže nego prosjek EU od 67 posto. S biosimilarima je situacija puno lošija, oni su u

ukupnoj potrošnji bioloških lijekova zauzimali skromnih 13 posto tržišta. Iako se daljnji rast očekuje u idućim godinama, uz edukaciju je nužno ubrzati njihovu primjenu već kad su oni registrirani pri Europskoj agenciji za lijekove, odnosno pri Hrvatskoj agenciji za lijekove i medicinske proizvode. Naime, kako pojašnjavaju proizvođači, procedura HZZO-a za stavljanje lijeka na listu, što je čisto administriranje, traje u prosjeku od četiri do šest mjeseci, i za to vrijeme izravno se gubi novac koji bi se mogao uštedjeti korištenjem generičke, umjesto inovativne terapije.

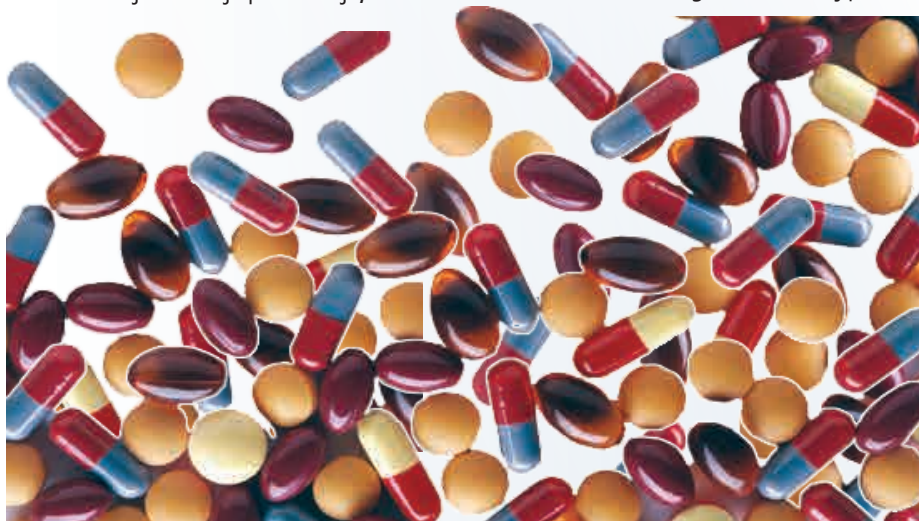
"Takozvana penetracija lijeka u sustav trebala bi biti znatno brža, što je još značajnije kod biološki sličnih lijekova, budući da su biološki lijekovi jako skupi. Imamo najave iz HZZO-a da bi se mogao ubrzati taj proces,

i to nas veseli. Nema razloga da lijek odmah po registraciji automatski ne dospije na listu, a bilo bi jako dobro da nova procedura zaživi do sredine ove godine jer uskoro ističu patenti za neke lijekove, za što je naša industrija spremna i očekuje se dolazak novih generičkih lijekova u zadnjem tromjesečju ove godine", kazao je Jakšić.


Konkretno, radi se o lijekovima protiv dijabetesa, a potencijal uštede je 30 posto za zdravstveni sustav, uz oslobađanje participacije pacijenata. Uz pravilnu primjenu, u 2023. godini može se liječiti 15 posto više pacijenata za isti trošak samo u ovom segmentu, ističu u HUP-u. Podaci govore da su biosimilarari povećali dostupnost biološke terapije.

Primjerice, u segmentu imunologije liječeno je 67 posto više pacijenata za samo 19 posto veći trošak. U 2021. godini lijekom za ublažavanje posljedica kemoterapije liječeno je 2,5 puta više pacijenata nego u 2019. za približno isti ukupni trošak. Samo u 2020. biosimilarari su osigurali uštedu od 200 milijuna kuna.

No, najveći nedostatak u politici lijekova u Hrvatskoj i dalje je slaba kontrola troška, zbog nedostatnih terapijskih smjernica odnosno mjerenja učinkovitosti terapija, upozoravaju u HUP-u. Registri pacijenata postoje samo za manji broj dijagnoza i veliku ulogu u tome imaju udruge pacijenata koje se na taj način bore za bolju dostupnost nekih lijekova. No, za većinu pacijenata i dijagnoza ne prate se sustavno svi parametri u liječenju.



IVANA KALOGJERA, PREDSDJEDNICA UDRUGE "NISMO SAME"

A close-up portrait of Ivana Kalogjera, a woman with long, straight blonde hair and black-rimmed glasses. She is smiling slightly and looking towards the right. She is wearing a white jacket over a dark top. The background is plain white.

Besplatnim prijevozom pružamo ženama dostojanstven odlazak na kemoterapiju

Ivana Kalogjera, predsjednica Udruge "Nismo same" iza sebe ima respektabilnu novinarsku karijeru i kao novinarka, specijalistica za teme iz područja obrazovanja i znanosti, pratila je rad čak 20 ministara. Petnaest godina u Večernjem listu i potom 11 godina u Jutarnjem listu. U ožujku 2012., stečeno znanje i iskustvo, stavila je na raspolaganje Vladi Republike Hrvatske kao glavna savjetnica dvojici ministara znanosti, obrazovanja

PRIJE PET GODINA RAZMIŠLJALA SAM DA AKO PREVEZEM I POMOGNEM DESETAK ŽENA, BIT ĆE TO PUNO. A DANAS MOGU REĆI DA JE NAŠU USLUGU BESPLATNOG PRIJEVOZA NA KEMOTERAPIJU KORISTILO VIŠE OD 530 ŽENA ZA KOJE SMO OSIGURALI VIŠE OD 18.000 VOŽNJI, ODNOSNO GODIŠNJE JE TO VIŠE OD 200 ŽENA

i sporta. U svibnju 2015. Ivani je dijagnostičiran rak dojke. Odlučila se za najradikalniju operaciju: otklonila je odmah obje dojke. Sedam mjeseci kasnije, zbog kemoterapije, ostaje bez posla. Nekoliko je godina radila kao novinar freelancer, no iz svega što joj se dogodilo, kaže Ivana, odlučila je izvući pouku, a svoju energiju i stečeno znanje usmjeriti u nešto novo, kreativno i pozitivno. Tako je prvo pokrenula portal, a zatim osnovala Udrugu "Nismo same", a svi projekti uglavnom se temelje na volonterskom radu.

Za sebe kaže da je "tvrdoglava, uporna, realna i pravedna. Od cilja koji sama sebi zadam rijetko odustajem". A da je to doista tako, pokazuje i njezin rad, koji je nakon novinarske karijere posvetila mijenjaju zdravstvenog sustava radi boljeg tretmana onkoloških bolesnika u Hrvatskoj.

Udruga "Nismo same" obilježila je nedavno punih pet godina. U tih pet godina Ivana je pokrenula i realizirala brojne projekte, provela je mnogo uspješnih humanitarnih akcija, Udruga ima puno velikih i malih donatora, portal "Nismo same" ima više od 350.000 pratitelja, Facebook više od 43.000 pratitelja... Ukratko, Udruga je rasla iz godine u godinu, danas je apsolutno relevantna, prepoznatljiva u Hrvatskoj, ali i u regiji, a s iznimnim projektom "Nisi sama – ideš s nama" Ivana Kalogjera dosegla je ono što je prije samo nekoliko godina u nas bio nezamislivo.

B No jesi li na počecima, u ožujku 2017. kada si osnovala Udrugu, vjerovala da ćemo danas govoriti o doista impresivnim rezultatima tvoga angažmana?

Kad sam osnovala Udrugu, nisam, naravno, imala nikakvu predodžbu o tome kako će se sve razvijati. Bilo je to vrijeme kada sam bila u prilično očajnoj situaciji. Dok sam zbog raka dojke bila na kemoterapiji ostala sam bez posla i počela sam razmišljati o tome na koji način da iskustvo i saznanja koja sam kao onkološka pacijentica stekla o zdravstvenom sustavu mogu iskoristiti za promjene i dobrobit drugih pacijenta. Kao novinarka godinama sam pratila obrazovanje i znanost i znam da veliki pomaci nisu mogući, no, kako sam optimist, vjerujem da su mogući barem mali pomaci. Dakle, željela sam upozoriti na neke probleme o kojima se u javnosti ne govori ili se govori jako malo. Uglavnom se govorilo o lijekovima, izlječenju i slično, ali ne i o kvaliteti života. Stoga me veseli da je upravo kvaliteta života onkoloških bolesnika danas aktualna tema u javnosti, i među političarima i među onkološkim pacijentima i udrugama koje ih okupljaju.

Nije bilo lagano. Moji prijatelji bili su za mene zabrinuti. Smatrali su lošom idejom da pokrenem udrugu i portal koji će biti namijenjen ženama oboljelima od raka jer ću, govorili su mi, stalno živjeti u sjećanju na svoju bolest. I da bi za mene bilo puno bolje da osnujem portal koji će se baviti obrazovanjem i znanosti. Ipak, nisam se dala smesti. Zapravo pokretač svega bio je "dnevnik moje bolesti", tekst koji je objavljen u jednim novinama, a potom i prilog u jednoj TV emisiji u kojoj je prikazana moja operacija i u kojoj sam govorila o tome zašto sam odlučila odstraniti obje dojke. U to vrijeme, dvostruka mastektomija bila je rijetkost, a u fokusu javnosti bila je tada Angelina Jolie. Nakon javnih istupa koje sam spomenula javljalo mi se jako puno ljudi, osobito žena što me dodatno ohrabrilo u mojemu naumu. Prvo sam pokrenula portal, objavila svoju priču i pozvala druge žene da ispričaju svoje priče povezane s bolešću. Potom sam osnovala i Udrugu kako bih širila projekt "Nisi sama – ideš s nama!", ali i javno progovorila o brojnim životnim problemima žena oboljelih od raka.

B Bilo je sigurno i uspona i padova, pretpostavljam da je tako i danas.

Puno sam puta htjela odustati. U počecima sam sve gurala sama, ali ne bih uspjela do kraja da mi se nisu priključile druge žene koje su mi pružile pomoć i podršku i čine to i danas. Puno ih je, ali moram spomenuti moju Goranku Perc, dopredsjednicu Udruge.

Iza naših rezultata ogroman je trud, sati i sati rada i angažmana, razno-raznih problema koje treba svakodnevno rješavati. A sve se to izvana ne vidi. Na tom smo putu izgu-

bili i veliki broj žena što isto tako nije lako podnijeti. Primjerice, samo u projektu koji smo radile "Žene za žene" od 130 korisnica napustila nas je 31 žena. Ili, među ženama koje smo vozili na kemoterapiju umrlo je 35 žena. To je jako teško, jer sam s mnogima od njih bila bliska. S druge strane, kad vodiš Udrugu, od tebe se očekuje da budeš super ekonomist, da budeš odličan pravnik, ne prestano moramo pisati razne strategije, planove, svaki natječaj obuhvaća i brojna ista pitanja na koja moraš odgovoriti na stotinu različitih načina... Uglavnom, posrijedi je često silna i besmislena administracija što oduzima prilično vremena koje bi se moglo puno korisnije iskoristiti za posao kojim se bavimo.

B Danas Udruga ima i svoj prostor u Boškovićevoj ulici u Zagrebu. Koliko vam je to olakšalo rad i djelovanje?

Prostor smo dobile na korištenje od Grada Zagreba na pet godina. Prvu godinu nismo ga koristile, trebalo ga je prvo urediti. U tome nas je i potres omeo, ali na kraju smo uspjele to učiniti isključivo zahvaljujući donacijama pa i ovom prigodom zahvaljujem svima koji su nama pomogli u novcu ili u materijalu ili u uslugama. Ukupno, radi se o oko 400.000 kuna. Naši donatori su uglavnom građani, nekoliko tvrtki i nekoliko županija, Zadarska, Vukovarsko-srijemska i Krapinsko-zagorska županija. Prostor nije veliki, ali je ugodan i funkcionalan. Nedavno smo održali prvi "book club", uskoro kreću radionice u sklopu jednog novog EU projekta. Uz to, više ne moramo raditi svaka u svom stanu, ne moramo se više s našim korisnicama sastajati po kafićima. Da, naš prostor nam je uvelike olakšao operativni

"Nisi sama – educiraj se uz zdravu kavu s nama"

B Pred tobom je novi projekt. O čemu se radi?

Naša Udruga dobila je novi EU projekt za koji smo ugovor potpisali 25. ožujka, traje 18 mjeseci i zove se "Nisi sama – educiraj se uz zdravu kavu s nama". Iz Europskog socijalnog fonda za taj smo projekt dobile bespovratna sredstva u iznosu od 498.519 kuna.

Običi ćemo 15 gradova u Hrvatskoj, a željele smo da to ne budu samo veći gradovi već i neka manja mjesta pa smo odabrale Karlovac, Sisak, Glinu, Zabok, Oštarije, Gospić, Šibenik, Slavonski Brod, Pakrac, Vukovar, Osijek, Daruvar, Viroviticu, Koprivnicu i Ludbreg. S nama će na 'zdrave kave' uvijek ići i neki liječnik, a vjerujemo da ćemo imati i podršku liječnika iz

područja u koje dolazimo. Naš je cilj da se žene socijaliziraju, da se druže, ali i da u neformalnom razgovoru i druženju pitaju sve što ih zanima. 'Zdrave kave' imale smo u Zagrebu i pokazalo se da su takvi susreti za sve žene koje su dolazile, ali i za liječnike, bile prekrasno iskustvo. Dakle, 'zdrave kave' širimo i na druge dijelove Hrvatske. Na žalost, ne možemo stići u sve gradove i mjesta iz kojih nas zovu, ali nadam se da će biti drugih prigoda.

Želim zahvaliti gospođi Božani Bešlić koja nam je napisala i donirala taj projekt s kojim smo aplicirale za sredstva iz EU fonda. U sklopu projekta, u Zagrebu, u prostorijama Udruge, imat ćemo devet radionica, a uskoro krećemo s radionicom izrade naita.

NAŠE MAJICE S PORUKOM NISI SAMA – IDEŠ S NAMA POSTALE SU BRAND. OBIŠLE SU CIJELI SVIJET. STIŽU NAM FOTOGRAFIJE S MANHATTNA IZ NEW YORKA, S KINESKOG ZIDA, S CRVENOG TEPIHA U CANNU, S NOTTING HILLA IZ LONDONA, S CRNOG MORA... KUPUJU IH LJUDI KOJI IMAJU I ONI KOJI NEMAJU U OBITELJI OBOLJELOG ČLANA

rad i funkcioniranje, a naše korisnice kao i naši sadašnji i budući donatori, imaju mjesto gdje mogu doći i podružiti se.

B Javnosti je najpoznatiji projekt socijalne usluge, besplatnog prijevoza žena na kemoterapiju "Nisi sama – ideš s nama!", koji je jedan od najinovativnijih projekata ostvarenih u Hrvatskoj, pokrenut u ožujku 2018. u partnerstvu s Udrženjem Radio Taxi Zagreb. Koliko je žena do sada koristilo tu uslugu? Zašto je toliko važan?

Prije pet godina razmišljala sam da ako prevezem i pomognem desetak žena, bit će to puno. A eto, danas mogu reći da je ovu našu uslugu koristilo više od 530 žena, za koje smo osigurali više od 18.000 vožnji, odnosno godišnje je to više od 200 žena. Imamo žena s metastatskim rakom koje vozimo na terapije od prvoga dana, imamo jednu mladu ženu koju vozimo više od dvije i pol godine. Ona svaka dva tjedna dolazi vlakom iz Iloka u Zagreb. Mi je vozimo od Glavnog kolodvora do Rebra gdje primi kemoterapiju i ostaje preko noći, a onda je mi iz bolnice vraćamo do vlaka. Mislim da je svima jasno koliko joj to znači u materijalnom, ali i u emotivnom smislu da se ne osjeća samom i usamljenom. Imamo i jednu slijepu korisnicu, dvije gluhanije-me žene... Stalno primamo dirljive poruke žena, članova njihovih obitelji, svi osjećaju potrebu da se na neki način zahvale pa smo – samo jedan primjer – za Uskrs od jedne gospođe dobile pisanicu s porukom Udruga "Nismo same".

A koliko znači ovaj projekt, najbolje su opisale mnoge žene koje su rekly da bi odustale od liječenja da nisu imale uslugu prijevoza ili, kako je rekla jedna naša korisnica, koja, na žalost, više nije s nama, pružile smo joj dostojanstven odlazak na kemoterapiju.

B Kako si uopće došla na ideju besplatnog taksi prijevoza žena na kemoterapiju?

Kad sam bila u bolnici na operaciji i kasnije na kemoterapiji upoznala sam puno žena i naslušala se puno tužnih priča i sudbina. I razmišljala sam o tome kako nešto promijeniti, poboljšati, bolje organizirati. Osobno sam u prijevozu imala podršku prijatelja, ali nisam nikoga željela pretjerano opterećivati. Kad je objavljen moj dnevnik bolesti, ja-

vila mi se žena koja je tada živjela i liječila se u Nizozemskoj. Rodom je iz Zagreba i razgovarale smo o velikim razlikama između hrvatskog i nizozemskog zdravstvenog sustava i odnosa prema onkološkim pacijentima. Među ostalim, i o pitanju prijevoza na kemoterapiju. U Nizozemskoj besplatan prijevoz taksijem pravo je iz zdravstvenog osiguranja. Tako je i u Austriji, i u Francuskoj, i u Njemačkoj i u nekim dugim zemljama. I kad je 2017. godine Zaklada "Solidarna" raspisala natječaj Ženske inicijative za žene "Drugotna na sav glas!" kao građanka sama se javila s inicijativom besplatnog taksi prijevoza i dobila sam prva inicijalna sredstva. Potom sam osnovala Udrugu i na natječaju sam od Zaklade "Adris" dobila prvi veći novac. I sve mi je to bio vjeter u leđa za projekt "Nisi sama – ideš s nama!" kojemu je potprojekt "Nisi sama – pitaj bez srama", psihološka podrška koju vodi psihijatrica Maja Vukoja. Imala sam i veliku podršku Grada Zagreba. Romana Galić, pročelnica Ureda za socijalnu zaštitu, podržala je projekt od prvih dana.

Zoran Aragović dizajnirao nam je prve majice, zatim nam se sa svojim dizajnom priključio i Juraj Zigman. Naše majice s porukom Nisi sama – ideš s nama postale su brand. Obišle su cijeli svijet. Stižu nam fotografije s Manhattna iz New Yorka, s Kineskog zida, s crvenog tepiha u Cannu, s Notting Hilla iz Londona, s Crnog mora... Kupuju ih ljudi koji imaju, ali i oni koji nemaju u obitelji oboljelog člana. I kroz sve to smo zapravo osvijestili javnost koliko je usluga prijevoza potrebna te da su onkološki pacijenti u tom smislu zanemareni.

Zahvaljujem i Radio Taxiju i njihovim taksistima koji su se srodili s tom našom akcijom, koji maksimalno pomažu našim korisnicima i, ako treba, na rukama će ženu odnijeti iz automobila do vrata.

B Ima li ikakvih indicija da će država preuzeti tu obvezu za sve oboljele kao pravo iz zdravstvenog osiguranja što je, u ovom dijelu, i tvoja krajnja želja i cilj?

Mislim da smo i političare osvijestili da onkološkom pacijentu nije tako jednostavno otići i vratiti se s kemoterapije. Saborski zastupnik dr. Ivan Čelić je na sjednici Sabor-



skog odbora za zdravstvo nedavno rekao da će inicirati i založiti se da u sadašnjim izmjenama zdravstvenih zakona naša usluga uđe u zakon kao pravo iz zdravstvenog osiguranja. Na tu temu trebala bi se održati i tematska sjednica Saborskog odbora i nadam se da je i u Hrvatskoj došlo vrijeme da pravo na prijevoz na kemoterapiju imaju svi pacijenti.

Nedugo me zvala mama jedne mlade žene koja živi u Gunji od socijalne pomoći i koja putuje na kemoterapije u Osijek. Karta je košta između 200 i 300 kuna, ne sjećam se više točnog iznosa, ali i nije bitno. Jer, za tu mladu ženu s dvoje male djece, riječ je o velikom troškom, a njena me majka pita što da radi, što joj je činiti, jer njena kćer razmišlja o tome da odustane od liječenja jer si ne može priuštiti trošak za put do Osijeka. Da se tako nešto događa u 21. stoljeću je naprosto nedopustivo.

B Među ciljevima Udruge je i promicanje važnosti prevencije i ranog otkrivanja raka, osobito kod žena. Primjerice, poznat je vaš video o samopregledu dojki s Idom Prestar. Stižu li te poruke o važnosti prevencije na plodno tlo?

Mogla bih reći i da i ne! Dobili smo povratne informacije od žena koje su gledajući taj video napipale kvržicu i na vrijeme krenule s liječenjem. Na taj smo način sigurno spasile petnaestak života. No ima i druga strana. Od liječnika čujem da dio žena ne odlazi na dodatne pretrage kad, primjerice, mamografija pokaže suspektan nalaz. I to je dokaz da je rak kao bolest kod nas još uvijek stigmatizirana. Ljude je strah da će im nešto biti otkriveno, a, ako se otkrije, što će na to reći okolina i kako će se okolina odnositi prema njima u tom stanju. Zvuči nevjerojatno. Ali, evo samo jedan primjer iz života. Jedna mlada žena koja živi u malom mjestu u Slavoniji ispričala mi je da su se ljudi iz njenoga mjesta sklanjali od nje kad su saznali da je bolesna i odmahivali djeci da joj se slučajno ne bi približili. U jednom intervjuu dr. Natalija Dedić Plavetić rekla mi je da ima žena koje vide da se nešto loše događa s njihovim tijelom, a stavljaju listove kupusa kako bi ublažile bol i jave se liječniku kad je dojka već gotovo trula. Među njima ima intelektualke. Dakle, strah i stigma nemaju veze s razinom obrazovanja.

Mislim da bi društvo, posebno kroz sustav obrazovanja, djecu od malena trebalo odgajati o potrebi brige za vlastito zdravlje kao i o odnosu prema bolesnim osobama.

B U ožujku 2021. Udruga "Nismo same" pokrenula je, u suradnji s udrugama "Sve za nju", "Oncoput" i "Europa Donna", kampanju "Ne odustajem" koja je posvećena ženama s metastatskim rakom dojke. Objavljen je videospot koji baš nikoga ne ostavlja ravnodušnim.

Spot je objavljen na Gibonnijevu pjesmu i još mu jednom zahvaljujem što nam ju je ustupio, hvala i Nikši Bratošu koji je napravio aranžman kao i mladim pjevačicama koje su to otpjevale uz žene iz naše Udruge. I one pjevaju u spotu, a svaka od njih ima ili prolazi kroz neku svoju tešku priču iz koje su izvukle najbolje. Da, to je doista spot koji nikoga ne ostavlja ravnodušnim, jako je emotivan. Energija koja 'izlazi' iz nje ga istinski preplavljuje sve koji ga gledaju. Spot je učinjen s namjerom da hrabri, da daje snagu i da pošaljemo poruku ženama s metastatskim rakom dojke da nisu same, da su s nama, u našim srcima i mislima. Sudeći prema reakcijama, mislim da smo u tome uspjele.

B Sabor je konsenzusom usvojio obilježavanje Dana preživjelih od raka. Kakav je tvoj stav o tome?

Toliko je tuge i bijede u uvjetima u kojima živi mnogo ljudi, onkoloških pacijenata. I rekla bih da je uvođenje toga Dana preživjelih čak i licemjerno od politike i političara koji nisu poduzeli ništa da se takvo stanje promijeni i, da, nakon što prežive rak, ljudi mogu živjeti. Nakon što prežive rak, ljudi ostaju bez posla, poslodavci ih šikaniraju i doista ne znam što njima znači obilježavanje Dana

preživjelih. Uz to, mislim da je to i diskriminirajuće prema svim onim divnim ženama koje su dale sve od sebe, ali nisu preživjele. Mi smo u kratkom vremenu izgubile nekoliko naših članica koje su se više od 20 godina borile s rakom, ali one više ne mogu slaviti Dan preživjelih. Ali su s rakom živjele više od 20 godina. I tko će odrediti granicu preživljenja? Ako sam preživjela rak, i ako mi se sutra vrati, jesam li isto preživjela i mogli li ili ne mogu slaviti taj dan? Uglavnom, Dan preživjelih od raka sigurno neću slaviti, jer se cijelo moje biće buni protiv toga.

B Jedno osobno pitanje. Relativno često suočiš se smrću, s odlascima žena koje si poznavala, s kojima si se družila, s kojima si surađivala. Koliko te to emocionalno iscrpljuje?

To je jako, jako teško. Neke od tih žena koje više nisu među nama bile su i meni nit vodilja, svjetla točka i inspiracija... Ne možeš vjerovati da u 50-im, 60-im godinama života možeš upoznati žene s kojima se toliko povežeš i imaš osjećaj kao da ih poznaješ cijeli život. Znaš da su teško bolesne, ali na bilo čiju smrt se ne možeš pripremiti, na smrt se ne možeš naviknuti. A u posljednja dva mjeseca bila sam na tri sahrane žena koje su mi bile velika inspiracija. Sjetim ih se svakoga dana. Sve to ostavlja traga u meni i koliko se god trudim i pokušavam potisnuti te teške emocije, opet me zna obuhvatiti velika tuga... Pa me onda 'pukne' inat kako baš za njih i zbog njih moram gurati dalje i pomicati granice, jer i One bi to željele i cijenile.

Imamo novih onkoloških lijekova, ali sustavna skrb ne postoji

B U pet godina sudjelovala si u radu mnogih kongresa, konferencija, panela koja se tiču skrbi za onkološke pacijente, u kontaktu si s mnogo žena koje se liječe ili su se liječile od raka dojke. Jesi li uočila napredak, neki pomak u toj skrbi?

Na žalost, ne. Eto, nakon 11 godina, 15. prosinca 2000. u Saboru je konsenzusom donesen Nacionalni strateški okvir protiv raka do 2030. što je bio veliki uspjeh, ali nakon toga ništa se pomaklo nije. Nije dokument sam po sebi neki čarobni štapić. Mnogo toga moglo se učiniti i ranije, ali tužno je što se nakon njegova donošenja ništa nije promijenilo. Navodno postoji povjerenstvo koje izrađuje akcijski plan i prije više od dva mjeseca, na sjednici Saborskog odbora za zdravlje, pitala sam državnog tajnika ne bi li javnost trebala znati imena članova povjerenstva. Dobila sam od-

govor da će sljedećega dana informacija biti dostupna na stranicama Ministarstva zdravstva. No, imena članova povjerenstva još nisu poznata i ne vjerujem da će se dogoditi neki veći pomaci. Osobno sam razočarana i tužna, jer u nas nema jedinstvenog standarda, nema jedinstvenog protokola liječenja, svaka bolnica radi po svom, ako nemaš dobro vezu ne možeš brzo doći ni na red za liječenje, pacijenti su izgubljeni, i, što često čujemo od naših žena, liječnici nemaju ni vremena, ni volje baviti se pacijentima onako kako pacijenti misle da bi trebali. Mi imamo nove onkološke lijekove, na što i izdvajamo jako puno novca, ali sustavna skrb ne postoji.

S Udrugom "Europa Donna" provodile smo projekt pomoći u kući "Žene za žene" na kojem smo zaposlili 15 gerontodomačica koje su skrbile za onkološke pacijentice, uglavnom za žene koje su oboljele od me-

tastatskog raka dojke. Od njih 130 koje su koristile ovu uslugu, na žalost, 31 žena je preminula. A ono što su zatekle naše gerontodomačice na terenu, je, rekla bih, poraz ovoga društva. Velika većina tih žena živi u teškim, neadekvatnim uvjetima, same, u vlažnim podrumskim stanovima, u centru Zagreba bez pitke, bez WC-a, neke i gladne.

Nama je taj projekt "Žene za žene" istekao što znači da su žene koje još žive, prepustene same sebi. Pitam, briga li to ikoga u našoj državi, ili, barem u lokalnoj zajednici? Umjesto da su nas podržali i da je netko pitao što smo zatekle na terenu, u stvarnom životu, mi smo dobile 'pljusku'. Zbog visoke smrtnosti imali smo silnih problema u nerazumijevanju administracije za provođenje toga projekta i dvije udruge, koje su provodile projekt, morale su iz vlastitih sredstava namiriti više od 200.000 kuna.

PREBOLJENJEM I CIJEPLJENJEM U POPULACIJI DOSEGNUT JE ODGOVARAJUĆI KOLEKTIVNI IMUNITET

Potpuno ukidanje samoizolacije

OMIKRON POKAZUJE MANJI BROJ HOSPITALIZIRANIH, ALI BIT ĆE KLJUČNO ODREDITI PRAVU STRATEGIJU CIJEPLJENJA, POGOTOVO STARIJIH I ONIH S BROJNIM KOMORBIDITETIMA

Brojke nastavljaju padati i dalje. Epidemiolog Vladimir Mićović rekao da je virus i dalje među nama i bit će i dalje. "Nije nestao. U populaciji smo, preboljenjem i cijepljenjem, dosegнули odgovarajući kolektivni imunitet.

Na silaznom smo kraku epidemije" – zaključuje. Jesen bi mogla biti prekretnica koja će odrediti karakteristike epidemije. "Nadamo se endemskom obliku, da virus nije jako patogen i ne izaziva velik broj hospitaliziranih i umrlih, ali to ne možemo sa sigurnošću znati. Omikron pokazuje manji broj hospitaliziranih, ali bit će ključno odrediti pravu strategiju cijepljenja, pogotovo starijih i onih s brojnim komorbiditetima", istaknuo je Mićović. Slaže se s njim i kolegica epidemiologinja Maja Ilić. "Ne možemo reći da koronavirus više ne postoji u Hrvatskoj. Činjenica je da zadnjih pet tjedana imamo nekakvu stagnaciju broja oboljelih, ne vidimo ni pad ni porast broja oboljelih, ali i dalje imamo novooboljelih". Manje od 500 pacijenata je na bolničkom liječenju, a 4 % je na respiratoru. Broj cijepljenih i dalje stoji, pa je tako cijepljeno je 59,47 % ukupnog stanovništva, odnosno 70,74 % odraslog stanovništva. ECDC i EMA izdale su zajedničku preporuku o četvrtoj dozi za starije od 80 godina nakon pregleda podataka o većem riziku od teške bolesti COVID-19 u ovoj dobnoj skupini i zaštiti koju pruža četvrta doza te slabljenju imuniteta nakon treće doze. Uz starije od 80 godina, drugo docjepljivanje (tzv. četvrta doza) je i za osobe starije od 65 godina koji su korisnici kolektivnog smještaja (dom za starije i nemoćne osobe).

Tzv. četvrtu dozu potrebno je primiti najmanje četiri mjeseca nakon primitka prve docjepne doze. U tu svrhu koristi se mRNA cjepivo (Pfizer ili Moderna). Također, drugo docjepljivanje se preporučuje osobama koje imaju povećani rizik za razvoj teških oblika bolesti COVID-19, a koje su primarno cijepljene Janssen cjepivom i docijepile se Janssen cjepivom.

Epidemija drugih bolesti

Dok se više od dvije godine bavimo koronavirusom, stručnjaci upozoravaju da ćemo se



nositi s valom epidemije nezaznih bolesti. Na to upozorava i liječnica obiteljske medicine i zamjenica predsjednika Hrvatske liječničke komore Vikica Krolo. "Bojim se da nas vrlo brzo čeka epidemija kroničnih nezaznih bolesti. Mi u ove dvije godine zbog previše administracije koja nam je nametnuta, sve manje imamo vremena i sve manje pacijenata koji nam dolaze zbog drugih bolesti. Ako vi sad imate 150 i više kontakata dnevno, ja se s time uopće ne mogu pohvaliti. Kad ova epidemija prođe, svi ćemo kao građani osjetiti što se dogodilo u zdravstvenom sektoru", rekla je Vikica Krolo. Taman pred kraj 2020. godine donesen je Nacionalni strateški okvir protiv raka, ali od tada se nije puno toga promijenilo. Rak je i dalje vodeći javnozdravstveni problem u Republici Hrvatskoj, a broj oboljelih u svijetu i Hrvatskoj u stalnom je porastu. Svjetska zdravstvena organizacija predviđa da će broj novooboljelih u svijetu porasti s 18 milijuna u 2018. na 29,5 milijuna godišnje u 2040. godini, dok će broj umrlih porasti s 9,5 na 16,4 milijuna godišnje. Uz prevenciju i preventivne preglede i cijepljenje ima značajnu ulogu u smanjenju incidencije raka koji uzrokuju infekcije. Trenutačno su dostupna dva cjepiva: cjepivo protiv HBV-a (hepatitis B virus) koji može uzrokovati rak jetre i cjepivo protiv nekih tipova HPV-a (humani

papilloma virus) koji mogu uzrokovati rak vrata maternice, rodnice, stidnice, penisa, anusa, usne šupljine i grla. Procjenjuje se da 170.000 hrvatskih građana živi s rakom, a iskustvo raka, osim samog oboljelog, utječe na cijelu obitelj, društvenu i radnu okolinu te medicinski kadar koji sudjeluje u dijagnostici i liječenju. U Saboru je donesena odluka o proglašenju Nacionalnog dana preživjelih od raka, prve nedjelje u lipnju. Fokus bi se stavio upravo na tu iznimno brojnu populaciju, ali i na važnost prevencije i zdravog života. Ono što i dalje nedostaje je praćenje ishoda. Predsjednik povjerenstva za izradu i praćenje Nacionalnog plana Eduard Vrdoljak kaže: "Kada bismo uspjeli imati ishode u liječenju raka kao u Belgiji, Danskoj ili Švedskoj, već bi sada mogli spasiti 5000 života na godinu. Kroz ulaganje u primarnu, sekundarnu prevenciju. U Hrvatskoj se manje od 20 % ljudi javi na program ranog otkrivanja raka debelog crijeva, dok se Švedskoj javi njih 70 %. Jedan od načina je aktivirati liječnike obiteljske medicine, ili kroz metodu da se poveća zdravstvena naknada za osiguranje ili gubitak benefita koji nije kazna, nego nagrada da me se prisili da budemo pametniji ili normalniji odnosu prema svom zdravlju. Suodgovorni smo svi i zdravstvena prosvjećenost i odgovornost mora biti velika".



Pčele – leteći far

KORISTI KOJE IMAMO OD MARLJIVE PČELINJE ZAJEDNICE I BOGATSTVO KOJE SE KRIJE U KOŠNICAMA TEŠKO SE IČIM MOŽE MJERITI. MOŽDA SE NA PRVU TAKO NE ČINI, ALI BRIGA ZA PČELE ZAPRAVO JE BRIGA ZA OPSTANAK LJUDSKE VRSTE

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

Kako bi se povećala svijest o važnosti pčela za ljudski rod, ali i ojačale mjere usmjerene na njihovu zaštitu ujedinjenoj zajednici su 20. Svibnja proglasili svjetskim danom pčela. Obilježavanje ovog dana predložili su naši slovenski susjedi, a datum nije odabran slučajno: na taj dan rođen je Anton Janša – otac modernog pčelarstva.

Pčele su se na Zemlji pojavile davno prije čovjeka: prije gotovo 140 milijuna godina. Postoje dokazi kako je čovjek još u neolitikumu koristio med i vosak. Stari Egipćani i Asirci među prvima su počeli uzgajati pčele: pronašli su način na koji će uzimati med, a da pčelinju zajednicu ne unište. Važnost pčela kao oprašivača dobro je poznata. Trećina svjetske proizvodnje hrane ovisi o njima. Slikovito rečeno: za svaku treću žlicu hrane na našem stolu odgovorne su pčele.

Iako je njihova važnost kao oprašivača nemjerljiva, u ovom tekstu fokusirat ćemo se na neke malo manje poznate zanimljivosti vezane uz pčele, pčelinje proizvode i njihovu povezanost s farmacijom. Pokušat ćemo u najkraćim crtama iznijeti nove spoznaje o medu, propolisu i matičnoj mliječi. Apiterapija je metoda poboljšanja zdravlja pčelinjim proizvodima. Same pčele kemijski sintetiziraju pčelinji vosak, pčelinji otrov i matičnu mliječ, dok med, propolis, pčelinji pelud i pčelinji kruh nastaju modifikacijom biljnog materijala od strane pčela.

Radi sinergističkog učinka pčelinji proizvodi često se kombiniraju s ekstraktima ljekovitog bilja. Pripravci se koriste širom svijeta i dolaze u najrazličitijim oblicima: sirupi, tinkture, masti, otopine, pastile i sl. Zbog široke primjene pčelinjih proizvoda u medicini i farmaciji pčele se još nazivaju i letećim farmaceutima.



Med

Med je najpoznatiji proizvod pčela. Pčelama služi kao izvor hrane i ključan je za preživljavanje tijekom zime. Zanimljivo je kako tijekom svog života prosječna pčela radilica proizvede samo 1/12 čajne žličice meda, a tijekom jednog dana može obići i do 2.000 cvjetova. Pčela se ne rodi znajući kako praviti med već mlade pčele uče od starijih i iskusnijih. Bez obzira na malen mozak veličine tek zrna sezama pčele imaju izvanrednu sposobnost učenja i pamćenja: sposobne su raditi kompleksne izračune vezne uz svoje izlete. Međusobno komuniciraju putem plesa i mirisa i jako su društvene. Med ubrajamo u slabo kvarljive namirnice. Ako ste u prilici tako možete uživati u okusu meda starom gotovo 3.000 godina (pronađen u grobnicama faraona)

jednako kao u onom koji je star tek nekoliko dana. Tajnu ove dugovječnosti krije sastav meda. U osnovi je riječ o prezasićenoj otopini šećera s niskim aktivitetom vode: vrlo malo vode je na raspolaganju za rast i razvoj mikroorganizama. Njegova visoka osmolarnost razlog je njegove nekvarljivosti. Ovome još doprinose njegova kiselost (pH je od 3,2 do 4,5), prisutnost vodikovog peroksida i različitih fenolnih spojeva. U medicini se od davnina primjenjuje za tretiranje rana. Gotovo 30 posto recepta na sumerskim glinenim pločama sadržavao je med. Kao posebno učinkovit pokazao se manuka med koji potječe od nektara cvijeta grma manuke koji je autohton na Novom Zelandu i Australiji. Američki FDA odobrio je primjenu ovog meda u tretiranju rana. Medicinski med mora biti steriliziran kao bi se uništile sve potencijalno prisutne



maceuti u službi zdravlja

bakterijske spore. Dokazano je antimikrobno djelovanje na *E. Coli*, *P. aeruginosa*, *Salmonella Typhimurium*, *S. aureus*, *Streptococcus pyogenes* i različite druge patogene. Istraživanja su pokazala i učinkovito djelovanje protiv rezistentnih sojeva nekih vrsta bakterija: MRSA, vankomicin – rezistentnog enterokoka (VRE), sojeva *E. coli* i *Enterobacter cloacae* koji produciraju beta-laktamaze proširenog spektra (engl. extended spectrum betalactamase; ESBL) kao i multirezistentnih sojeva *Stenotrophomonas maltophilia* i *Burkholderia cepacia*.

Propolis

Propolis je smjesa smola koju sakupljaju pčele s različitih biljaka, miješaju sa salivarnim sekretima i voskom te ga koriste za gradnju, brtvljenje otvora i popravke u košnici. Osim kao građevni materijal postoje dokazi da pčelama služi i kao sredstvo za dezinfekciju. Najvjerojatnije je dobio ime kombinacijom grčkih riječi pro (prije) i polis (grad) zbog njegove upotrebe za izgradnju i regulaciju ulaza u košnicu. Njegova biološka aktivnost varira ovisno o njegovom kemijskom sastavu, a on je pak izrazito složen i ovisi o botaničkom izvoru i geografskom porijeklu. Sastav može uključivati aromatične aldehide, alkohole, aminokiseline, estere, diterpene, seskviterpene, lignane,

masne kiseline, vitamine, minerale i bioflavonoide. Kao lijek se koristi još od davnina. Egipćani su ga koristili za balzamiranje leševa i sprječavanje truljenja. Rimljani i Grci kao dezinficijens za usta, a Inke kao antipiretik. Tijekom Drugog svjetskog rata korišten je u tretiranju tuberkuloze rana. Istraživanje propolisa predmet je brojnih studija. U invitro ispitivanjima pomoću staničnih kultura utvrđen je cijeli spektar djelovanja propolisa kao na primjer: antioksidativno, antimikrobno, antitumorsko, protuupalno, imunomodulirajuće. U posljednje vrijeme istražuje se i kao pomoć u liječenju infekcije COVID-19 virusom. Invivo studije opisuju antiprosorijatični, estrogenski, antihipertenzivni, imunomodulirajući, hepatoprotektivni, antidijabetički, hipolipidemijski, antitumorski, protuupalni, neuroprotektivni, fotoprotektivni, antidepresivni i anksiolitički učinak.

Matična mliječ

Matična mliječ nastaje kao proizvod lučenja posebnih žlijezda mladih pčela radilica. One njom hrane maticu i ličinke. Hranjenje se obavlja tek izlučenom mliječi koja se pri tome upotrijebi u cijelosti – ne pohranjuje se kao drugi pčelinji proizvodi. Riječ je koncentratu hranjivih tvari visoke biološke aktivnosti. Zahvaljujući matičnoj

mliječi matica može živjeti dulje od pet godina, dok je životni vijek pčele radilice tek nekoliko tjedana. Matična mliječ je bijela, viskozna tvar, koja osim vode sadrži 20-40 posto proteina, 15-30 posto ugljikohidrata, 3-8 posto lipida, 1,5-3 posto minerala i vitamina. Kao najvažniji sastojak ističe se 10 HDA (10-hidroksi-2-decenska kiselina). Riječ je o tvari koja nije pronađena nigdje drugdje u prirodi i njeno određivanje služi kao parametar autentičnosti i kvalitete matične mliječi. Brojne su blagodati matične mliječi: ima antioksidativni, hipotenzivni, antidijabetički, antireumatski, antikancerogeni i protuupalni učinak. U istraživanju na štakorima povećavajući proliferaciju neurona pokazala je blagotvorno djelovanje u smanjenju razine oksidativnog stresa i neurodegeneracije. Studije na životinjama indiciraju djelovanje koje ublažava oštećenje neurona i poboljšanje motoričkog funkcioniranja kod Parkinsonove bolesti. Dokazan je utjecaj i na regulaciju hormona i kod žena i kod muškaraca, te povećanje plodnosti (povećana pokretljivost spermija i razina testosterona).

Koristi koje imamo od marljive pčelinje zajednice i bogatstvo koje se krije u košnicama teško se ičim može mjeriti. Možda se na prvu tako ne čini ali briga za pčele zapravo je briga za opstanak ljudske vrste.



DR. IVO BELAN

Osjećate se umornim – gdje je uzrok i kako si pomoći?

ZNANOSTI JE POZNATO DA PROLJEĆE DONOSI ČEŠĆI I POVEĆAN UMOR: UDARIMO GA PROTUOTROVOM – SPORTSKOREKREATIVNOM AKTIVNOŠĆU

“Osjećam se jako umorno” – to je najčešća izjava koju doktori praktično svakodnevno čuju od svojih pacijenata. Jedna vrst kroničnog umora izgleda pogađa milijune ljudi, čak i kad nema dokaza nekog fizičkog poremećaja u organizmu ili neodgovarajućeg odmora.

Postoje osobe koje su umorne već odmah ujutro, nakon ustajanja iz kreveta. Ima i onih koji rade svoj posao s pola volje i za vrijeme ručka ostaju na svom radnom mjestu, jer “preumoran sam da izlazim van”. Istinski umor je fiziološki, koji može biti posljedica naporne tjelovježbe, teškog rada ili neke bolesti (anemija, smanjene funkcije štitne žlijezde itd.). Međutim, kronični umor, u velikoj većini slučajeva, “proizveden” je u mislima, u glavi. On ima jednu temeljnu karakteristiku: dosada. Današnja civilizacija, najnaprednija u povijesti, s najvišim do sada poznatim standardom življenja, proizvela je generaciju koju ubija dosada. Tražimo zabavu, ali je ipak nalazimo dosadnom. Zna li koliko ljudi napušta kazališnu predstavu prije nego se spusti zastor? Sjedimo pred televizorom, buljim u njega iz emisije u emisiju, često ni ne znajući što gledamo. Besciljno i brzo listamo novine i magazine. Mnogi od onih koji kažu “Umoran sam”, u pravu su, jer umorni su od načina koji žive. Osoba koja radi posao koji ne voli, sklona je čestom umoru. Može li si osoba olakšati kronični umor? Stručnjaci kažu da može:

- Prvo treba obaviti kompletan liječnički pregled. Čudno, ali najčešće će nalaz biti uredan. Međutim, pregled će vas uvjeriti,



umiriti i pomoći da shvatite svoje stanje.

- Proanalizirajte svoj dnevnu rutinu. Popišite svoje aktivnosti – točno kako trošite svoje vrijeme. Tada, ispišite stvari za koje kažete da bi ih voljeli raditi, ali nikad to ne ostvarite. Međutim, želite li stvarno to obavljati? Ako je vaš problem da ne možete naći bilo što što bi vas stvarno interesiralo, zapitajte se zašto je to tako. Možda bi vi željeli imati hobi, kao što je, primjerice, fotografiranje, međutim neodlučni ste, jer ne znate tehniku potrebnu za to. Zapamtite, nikada niste prestari da nešto naučite – sve dok ne umrete.
- Izbjegavajte usamljenost. Mnogi kronično umorni ljudi previše žive sami sa sobom.
- Planirajte svoje dane tako da imate ugodne događaje koje ćete s veseljem očekivati. Ako ste u nekom poslu koji je rutinski, povremeno planirajte nešto interesantno za večer. Radosno očekivanje je jedno od velikih zadovoljstava u život.
- Izbjegavajte varljivost prekomjernog odmora. Ljudi koji se dosađuju i koji su uvijek umorni, često idu u krevet ranije nego je potrebno, kako bi se “odmorili”. Ako ne postoji neko fizičko oboljenje organizma, dodatno odmor neće učiniti ništa u smislu eliminiranja umora.
- Pokazujte interes za druge ljude. Počet ćete zaboravljati sebe – i to je prvi korak prema životu punog zadovoljstva i užitka. I da ne zaboravim – proljeće je. Znanosti je poznato da je u ovom godišnjem dobu umor češći i ponešto povećan. Udarimo ga protuotrovom – a to je neka sportskorekreativna aktivnost.

Je li pandemija

TIJEKOM POSLJEDNJIH DVIJU GODINA NA PREHRAMBENE NAVIKE TE POVEĆAN

Piše: dr. Ivo Belan

Još negdje početkom ove pandemije istraživanja su pokazala na porast zabrinutosti pacijenata s poremećajima u prehrani. Govoreći općenito, ljudi s poremećajima u prehrani češće posegnu za hranom i onda kad nisu gladni. Osim toga, oni mogu promijeniti prehrambene navike, kao odgovor na unutarnje ili vanjske poticaje, kao što je stres, dosada (recimo u izolaciji) ili emocionalni poremećaji.



Činjenice pokazuju da je situacija oko pandemije, među ostalim, pridonijela i učestalosti poremećaja u prehranbenim navikama. Detaljne analize anketa, provedenih među čitateljima raznih medija, pokazale su da su COVID-19 pandemija i preventivne zdravstvene mjere, koje idu uz pandemiju,



ija utjecala i na prehrambene navike

COVID-19 PANDEMIJA UZROKOVALA JE MNOGE FIZIČKE I EMOTIVNE IZAZOVE, A NEPOVOLJNO JE UTJECALA I LA PREVALENCIJU POREMEĆAJA U PREHRANI

štetno djelovali na mentalno zdravlje i pridonijeli poremećenom ponašanju u prehrani: 46 posto njih je odgovorilo da su jeli više za vrijeme izolacija, 19 posto je dobilo na tjelesnoj težini. Osim toga, 42 posto pripisalo je povećanu konzumaciju hrane svojoj tjeskobi u takvim situacijama. Postoji niz razloga koji mogu biti uzrok poremećajima u prehrani, a mogu biti povezani s pandemijom: veće razine stresova; povećan broj mentalnih problema induciranih pandemijom; promjene dnevne rutine; nova ili povećana preokupacija kako da se riješi prekomjerne tjelesne težine, koja je ionako nepovoljna u slučaju infekcije s COVID-19. Pandemija je svakako značajno utjecala zbog izolacije, tjeskobe, straha, stresa... Društvene implikacije u vezi s debljinom i pojačane aktivnosti za vrijeme pandemije, potiču ljude da se bore protiv poremećaja prehrambenih navika, mišljenja i ponašanja.

Kako prepoznati znakove poremećenih prehrambenih navika

Ti znakovi mogu uključivati: promjene u količini konzumirane hrane i pripadajućih aktivnosti; promjene raspoloženja; povlačenje iz društva ili uzimanje hrane nasamo; zahtjevi za nekom posebnom hranom ili izbjegavanje određene hrane; zabrinutost za izgled svoga tijela, to jest njegove težine.



ne. Te promjene u dnevnom uobičajenom ritmu mogu se uspješno korigirati. Dobro je imati podršku i pomoć obitelji, prijatelja, uz koju se može stvarno promijeniti i ponašanje, razmišljanja i osjećaje. Treba nastojati ponovno uspostaviti zdravu, raznovrsnu i uravnoteženu prehranu, ali i prepoznati, priznati i nastojati upravljati svojim emocijama.

Premda glavni razlozi za spomenuti fenomen u promjenama prehrane nisu u pot-

punosti jasni, rezultati znanstvenih istraživanja i mišljenja stručnjaka pokazuju da je COVID-19 pandemija ipak pridonijela povećanju učestalosti poremećaja prehrambenih navika.

Međutim, zahvaljujući poboljšanoj svjesnosti i olakšanom pristupu terapijskim opcijama, postoji velika sigurnost, nada da će ljudi, koji osjećaju takve tegobe povezane s pandemijom, uspješno pronaći put povratka k zdravom odnosu prema hrani.

U ZAPOSLENICIMA U SLUŽBI HITNE MEDICINE

Prosvjed hitnjaka i sastanak s ministrom

SVAKI PACIJENT BI NA TERITORIJU HRVATSKE TREBAO IMATI PRAVO NA ISTU KVALITETNU I MODIFICIRANIJU HITNU MEDICINSKU POMOĆ

I dok se više od godinu dana govorimo o broju cijepljenih i preboljelih – hitnoj odavno treba pomoć. Bio je ovo i jedan od transparenta na Markovu trgu na prosvjedu 500-tinjak djelatnika hitne za beneficirani radni staž sredinom travnja. Imali su ga prije više od 20 godina, a ukinut im je za mandata

ministra Andrije Hebranga. Traže donošenje jedinstvenog Zakona o hitnoj medicini, kakav imaju pripadnici policije i vatrogasci, te upozoravaju na nedostatak kadrova i timova u manjim mjestima.

Ministar zdravstva im je dao podršku riječima: "Najavljeni protest zaposlenika u

službi hitne medicine i njihovi zahtjevi za priznavanjem beneficiranog radnog staža legitiman su i demokratski način izražavanja stajališta i iskazivanje zahtjeva za rješavanjem određenih otvorenih pitanja i ja ih s te strane podržavam. Ministarstvo zdravstva ulaže i ulagat će u poboljšanje uvjeta rada i tehničku opremljenost hitne medicine, a rješenje beneficiranog radnog staža zaposlenici će morati potražiti u za to nadležnom ministarstvu" – kazao je ministar Vili Beroš.

Kako prepoznati i liječiti infekcije

DANAS JE POZNATO OKO 100.000 VRSTA GLJIVA OD KOJIH NJIH PEDESETAK MOŽE BITI PATOGENO ZA ČOVJEKA. OD NAJČEŠĆIH DERMATOVENEROLOŠKIH BOLESTI I VRLO SU ČEST RAZLOG POSJETA LIJEČNIKU

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

U današnjem ubrzanom životnom ritmu, uz veliku količinu svakodnevnog stresa, nekvalitetnu prehranu i izloženost različitim štetnim tvarima, ljudski je organizam podložniji raznim oboljenjima pa tako i gljivičnim infekcijama koje su u znatnom porastu. Njihova pojavnost usko je povezana sa stanjem imunskog sustava pa su tako najviše izložene osobe slabijeg imuniteta poput dijabetičara te osoba na terapiji antibioticima, citostaticima ili onih koje boluju od nekog oblika imunodeficijencije.

Dermatomikoze su bolesti kože, noktiju i vlasi uzrokovane gljivicama. Danas je poznato oko 100.000 vrsta gljiva od kojih njih pedesetak može biti patogeno za čovjeka. Gljivične infekcije kože su jedne od najčešćih dermatoveneroloških bolesti i vrlo su čest razlog posjeta liječniku.

Zdrava koža je barijera za prodor gljivica, dok površinski oštećena i vlažna pogoduje infekciji i širenju oboljenja. Gljivične bolesti kože (dermatomikoze) nisu opasne po život oboljelog, ali su "dosadne", kao uostalom i većina kožnih oboljenja, a liječenje traje dugo i česti su recidivi. Gljivice koje zaraze kožu (dermatofiti) žive na odumrlom, najvišem sloju kože (stratum corneum). Osim što predstavljaju estetski problem, izazivaju i nastanak neugodnih simptoma.

Dermatomikoze se očituju crvenilom, stvaranjem bijelih naslaga (osobito kandidijaza) ili pak pojačanim ljuškavom kožom, stvaranjem sitnih prištića ili mjehurića. Često puta se kožne promjene koncentrično šire na okolnu kožu poput manjih i većih "pečata". Zahvaćeni nokti postaju deblji, ljuškavi, odižu se od podloge, deformiraju se ili listaju uz-

dužno, lome se i nestaju, ponekad mijenjaju boju. Kožna oboljenja izazvana gljivicama vrlo često prati umjeren do pojačan svrbež, kojeg bolesnik pokušava ublažiti češanjem. Potreba pojedinca da ublaži simptome mehaničkim trljanjem (češanjem, grebanjem) dodatno



oštećuje kožu, zbog čega se razvija dodatna infekcija.

Gljivice se razvijaju u toplom i vlažnom okruženju, pa aktivnosti koje potiču ili održavaju toplo i vlažno okruženje mogu doprinijeti infekciji. Primjerice, nošenje znojne, mokre ili uske odjeće, posebno dulje vrijeme, stvara optimalno okruženje za gljivičnu infekciju prepona. Gljivična infekcija prepona može se prenijeti kontaminiranom odjećom, ručnicima, pa čak i rukama, ako dotičete inficirano područje, dakle može se prenijeti i s drugih inficiranih dijelova tijela.

Gljivične infekcije kože vrlo su česte tijekom

RojazolDerm 20 mg/g krema

RojazolDerm krema sadrži djelatnu tvar mikonazolnitrat koja ima protugljivično djelovanje. Pripada farmakoterapijskoj skupini lijekova koji se nazivaju antimikotici za lokalnu primjenu, derivati imidazola i triazola (ATK oznaka: D01AC02).

Sastav:

Jedan gram kreme sadrži 20 mg mikonazolnitrata.

Što je RojazolDerm krema i za što se koristi?

RojazolDerm krema namijenjena je liječenju infekcija kože uzrokovanih gljivicama. Infekcije mogu zahvatiti sljedeća područja:

- šake i stopala (uključujući "atletsko stopalo")
- trup i prepone (uključujući površinu kože oko spolnih organa)
- uške i tjeme.

Farmakološka svojstva

Farmakodinamička svojstva

Mehanizam djelovanja

Mikonazolnitrat je imidazolski antimikotik koji djeluje interferiranjem s propusnošću stanične membrane gljivice. Posjeduje široki spektar antimikotičkog djelovanja (der-



matofiti, kvasnice) te pokazuje antimikrobni učinak na neke Gram pozitivne bakterije (stafilokoke i streptokoke).

Doziranje i način primjene

Doziranje

Odrasli i djeca:

Kremu nanijeti dva puta dnevno na oboljela mjesta. Liječenje treba trajati 2 do 6 tjedna ovisno o lokalizaciji i težini lezija, a mora se nastaviti još najmanje tjedan dana nakon nestanka svih znakova i simptoma bolesti.

Način primjene

Operite i temeljito osušite oboljelu površi-

Infekciju gljivicama

GLJIVIČNE INFEKCIJE KOŽE SU JEDNE

cijele godine, no dolaskom visokih temperatura i jakog znojenja učestalije su. Osobito su česte, naročito ljeti, gljivične infekcije stopala. Tegobe koje se javljaju su: svrbež stopala, crvenilo između prstiju na nogama i neugodan miris, čest osjećaj žarenja, suhoća i pucanje kože između prstiju, a mogu se razviti vezikule i mjehuri. Ta infekcija nastaje zbog pojačanog znojenja stopala, nedovoljne higijene, oblačenja vlažnih čarapa ili cipela, nošenja sintetičkih čarapa i cipela od umjetnih materijala, nošenja stalno zatvorene obuće, dodirnom kože stopala zaražene osobe, korištenjem ručnika i obuće osobe koja ima atletsko

stopalo, kao i korištenjem zajedničkih kupaona.

Prevenција

Održavanje kože suhom i čistom te dobra higijena ključ je prevencije kožnih infekcija. Također, važno je djelovati na predisponirajući čimbenike kao što su prekomjerno znojenje, pojačana vlažnost kože, trljanje kože o kožu (područja ispod pazuha, prepone, područja ispod dojki). Potrebno je izbjegavati bazene i saune sumnjive higijenske razine te uvijek hodati u odgovarajućim papučama, kožu prati pH neutralnim sredstvima, čarape i rublje prati na visokim temperaturama – višim od 60 stupnjeva C.

Prijenosu infekcije s čovjeka na čovjeka osobito utječe boravak u većem kolektivu, poput dječjih vrtića i škola, studenskih domova. U takvim okruženjima česte su gljivične infekcije vlasišta, jer se bolest može prenijeti i češljem. Širenju nekih gljivičnih infekcija pogoduje i uporaba bazena, sauna i zajedničkih higijenskih prostorija. Također, važno je znati da se bolest može prenositi i sa životinja na ljude i obrnuto.

Liječenje

Način liječenja gljivične infekcije ovisi o lokalizaciji promjena, težini kliničke slike i imunološkom statusu bolesnika. Ako se gljivična infekcija ne liječi, s vremenom se stanje pogoršava, uz rizik širenja na cijelo tijelo. Liječenje se provodi uporabom lijekova koji uništavaju ili sprječavaju rast gljivica (antimikotici), koji mogu biti dostupni u obliku kreme, gela, masti ili otopine. Jedan od najčešće upotrebljivanih lokalnih antimikotika je mikonazol. Lijekove treba primjenjivati točno prema uputama, liječenje treba provoditi redovito i uporno da bi se izbjegli recidivi oboljenja.

Kućni ljubimci i alergije kod djece

Najčešći kućni ljubimci i ujedno oni koji uzrokuju većinu alergijskih reakcija su mačke i psi. Najčešći alergen (tvar koja uzrokuje alergiju) nisu dlake životinje, već stanice kože koje se ljušte, te slina, urin i feces životinja na njihovom krznu. Životinjski alergeni su često prisutni i u kućanstvima u kojima nema životinja, iako u manjoj količini, jer ih ljudi donesu izvana na svojoj odjeći. U prostoru u kojem je boravila životinja ovi se alergeni mogu zadržati mjesecima.

Koji su simptomi alergije na životinje?

Kada životinjski alergeni dođu u kontakt sa sluznicom nosa i očiju, kod osjetljivih ljudi dolazi do prekomjerne reakcije s oticanjem i svrbežom sluznice nosa, kihanjem, pojačanom sekrecijom iz nosa i crvenilom očiju. Nakon kontakta kože sa životinjom može se na licu i vratu, te na prsima i rukama pojaviti crvenilo i osip. Trećina djece koja boluju od astme će u kontaktu s mačkom razviti kašalj uz piskutavo i otežano disanje.

Što poduzeti kada je dijete alergično na mačku ili psa?

Najjednostavnije je izbjegavati kontakt sa životinjama na koje je dijete alergično. Ako se može spriječiti kontakt s alergenima, moguće je da dijete neće trebati lijekove. Ipak, ovakav pristup ponekad djetetu onemogućava socijalne kontakte (npr. odlazak rodbini i prijateljima koji imaju kućne ljubimce). U tom je slučaju moguće djetetu preventivno dati lijek prije izlaganja alergenu (npr. prije odlaska u posjet prijatelju koji ima mačku).



promo



nu. Kod infekcije kože tanki sloj kreme lagano utrljati na oboljelo mjesto dvaput na dan.

Krema je namijenjena samo za vanjsku uporabu na koži. Krema ne smije doći u dodir s očima.

RojazolDerm dolazi pakiranju 20 g kreme u aluminijskoj tubi s plastičnim zatvaračem, u kutiji, a izdaje se bez recepta u ljekarni.

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

Snažni gospodarski poticaji inventivno značajno ubrzavaju napredak znanosti

RAZUMIJEVANJE PRAVA INTELKTUALNOG VLASNIŠTVA KOJA SU DANA KAO POTICAJ ISTRAŽIVAČIMA, IZUMITELJIMA I ULAGAČIMA NUŽNO JE ZA PRAVILNO PROMIŠLJANJE, PLANIRANJE STRATEGIJE I POZICIONIRANJE SVIH VRSTA LIJEKOVA NA TRŽIŠTU

Piše: Mirna Briški, mag. iur., MBA

3. kongres Koordinacije komora u zdravstvu (KoKoZ) te 5. Hrvatski kongres medicinskog prava s međunarodnim sudjelovanjem u organizaciji Hrvatske liječničke komore i Pravnog fakulteta Sveučilišta u Splitu održan je od 1. do 3. travnja u Rovinju.

Kongres je započeo panel-raspravom na temu reforme zdravstva i položaja zdravstvenih radnika, u kojoj su sudjelovali izv. prof. dr. sc. Silvio Bašić, državni tajnik u Ministarstvu zdravstva, mr. sc. Renata Čulinović-Čaić, predsjednica Hrvatskog liječničkog sindikata te predstavnici devet komora članica Koordinacije komora u zdravstvu. Panelisti su izložili aktualnu problematiku svojih struka, predloživši zaključno intenzivniju i redovitu komunikaciju s Ministarstvom zdravstva kako bi se aktivno uključili u kreiranje reforme zdravstva i doprinijeli što efikasnijim i sveobuhvatnijim rješenjima i što uspješnijoj reformi svojim svakodnevnim iskustvom rada u sustavu.

Na trodnevnom Kongresu izlagane su stručne teme i prezentirani članci objavljeni i u Zborniku radova s međunarodnog Kongresa. O aktualnim pitanjima govorili su predstavnici članica KoKoZ-a i pravni stručnjaci, a gotovo svaka tema potaknula je žustru raspravu i razmjenu mišljenja. Dotaknuta su tako pitanja odgovornosti liječnika i zdravstvenih djelatnika u uvjetima COVID-19 pandemije te upravna ograničenja vezana uz cijepljenje – etičke perspektive na obvezu cijepjenja te mogućnosti države da u određenim okolnostima pojedinim alatima ograniči pravo pojedinca na slobodnu volju. Analizirane su i mogućnosti primjene blockchain tehnologije u zdravstvu, osobito tamo gdje je potreban pristup većim skupovima anonimnih zdravstvenih podataka, bilo u svrhu biomedicinskih istraživanja,



personaliziranog razvoja lijekova ili racionalizacije troškova zdravstvenog osiguranja i zdravstvene skrbi te izazovi u pogledu reguliranosti same blockchain tehnologije i ograničenja u pristupu podacima.

Predstavljeni su i radovi koji obrađuju organizaciju rada medicinskih sestara tijekom pandemije te utjecaj prekovremenog rada na mentalno zdravlje zaposlenika, kao i iskustva u suzbijanju krivotvorenih lijekova i medicinskih proizvoda unutar Europske unije tijekom pandemije.

Bolničko ljekarništvo i osiguranje optimalne farmaceutske skrbi

Bilo je zanimljivo čuti i pogled na bolničko ljekarništvo iz perspektive osiguranja optimalne farmaceutske skrbi korištenjem tehnoloških, analitičkih i kliničkih usluga bolničkih ljekarnika. Istraživanja, od kojih neka provedena i u Hrvatskoj, pokazuju, naime, da je razvoj kliničke farmacije rezultirao smanjenjem prijema u bolnicu, poboljšanjem adherencije i prikladnosti terapije, skraćanjem hospitalizacije bez pogoršanja kliničkih ishoda te smanjenju nuspojava u pacijenata.

Načela zaštite prava intelektualnog vlasništva vezana uz lijekove

Članak "Zaštita generičkih lijekova s posebnim osvrtom na zaštitu pravima intelektualnog vlasništva" koji sam predstavila na Kongresu nastao je u koautorstvu s prof. dr. sc. Jozom Čizmićem, redovnim profesorom Pravnog fakulteta Sveučilišta u Splitu i ravnateljem Centra za medicinsko pravo, na inicijativu kojeg je 2009. godine na Pravnom fakultetu u Splitu s izvođenjem nastave započeo i poslijediplomski specijalistički studij "Medicinsko pravo". Uz osnovne pojmove i načela zaštite prava intelektualnog vlasništva vezanih uz lijekove, članak je prvenstveno pokazuje na praktične posljedice koje zaštićena prava donose zdravstvenom sustavu te ističe važnost balansa poticanja inovativnosti i osmišljavanja novih terapija, uz istovremeno pravovremeno osiguranje dostupnosti lijekova svim korisnicima sustava po cijenama održivima kako za sustav, tako i za proizvođače lijekova, i to ne samo iz perspektive Republike Hrvatske, nego i iz perspektive konkurentnosti europske industrije generičkih lijekova na globalnoj razini.

Nedvojbeno je, naime, da upravo snažni gospodarski poticaji inventivnoj djelatnosti značajno ubrzavaju napredak znanosti i liječenja te omogućavaju istraživanje i stvaranje na tržište velikog broja novih lijekova stvorenih upravo u državama svijeta koje osiguravaju adekvatnu zaštitu prava intelektualnog vlasništva. Osim toga, s obzirom na to da je sadržaj registriranih prava javno objavljen, tržišni takmaci ne moraju iznova otkrivati isti izum – kao što je često slučaj kod zaštite poslovne tajne koja se može čuvati vječno – već na temelju objavljenog sadržaja dokumenta o patentu svatko zainteresiran može istraživati dalje; tako, po isteku ekskluzivnih prava, generički proizvođači mogu donijeti lijek na tržište uz znatno manju početnu investiciju i stoga lijek ponuditi po značajno nižim cijenama. Tako gledano, isključiva prava osigurana inovatorima zapravo dugoročno uključuju

voj djelatnosti ti i liječenja

u tržišno natjecanje velik broj sudionika i unaprjeđuju tržišnu utakmicu.

S druge strane, visoka razina zaštite prava intelektualnog vlasništva unutar Europske unije može dugoročno europsku industriju lijekova učiniti nekonkurentnom u odnosu na treće zemlje, gdje je proizvodnja generičkih lijekova omogućena ranije nego u Europskoj uniji, zahvaljujući činjenici da je razina zaštite prava intelektualnog vlasništva u trećim zemljama znatno skromnija. Studija koju je u travnju 2017. godine na zahtjev Europske komisije provela danska konzultantska kuća Copenhagen Economics na 558 lijekova u 28 EU država članica, pokazala je da je institut Data Exclusivity prosječno produžio period zaštite lijekova za 4,8 godina. Dok se kod 51% lijekova pokazalo se da je kao najduža mjera zaštite korišten patent, kod čak 49% najduža mjera bila je Svjedodžba o dodatnoj zaštiti kojom se produžuje trajanje patenta ili ostali instituti za dodatno produženje prava.

Takve su okolnosti, koliko god poticajne za proizvođače izvornih lijekova, zbog činjenice da je veliki broj proizvođača generičkih lijekova smješten izvan Europske unije, doveo do toga da se proizvodnja generičkih lijekova postupno izmjesti iz Europske unije, barem za trajanja zaštite prava intelektualnog vlasništva, a često i nakon njihovog isteka. Europska komisija objavila je u veljači 2016. godine studiju ekonomskog utjecaja produženja prava ekskluzivnosti na tržištu kroz institut Svjedodžbe o dodatnoj zaštiti te pokazala da bi uvođenje ograničenja primjene Svjedodžbe, barem za proizvodnju lijekova u državama članicama Europske unije, ako su takvi lijekovi namijenjeni izvozu u države gdje svjedodžba ne vrijedi, moglo rezultirati dodatnom neto prodajom europskih farmaceutskih proizvođača u iznosu od 9,5 milijardi €, 25.000 novih radnih mjesta, 254.300 milijuna € dodatne prodaje djelatnih tvari proizvedenih u EU te uštedom za europski zdravstveni sustav u iznosu od 3,1 milijarde € u trogodišnjem promatranom periodu.

Stoga je Uredba 2019/933 Europskog parlamenta i Vijeća od 20. svibnja 2019. o iz-



SUDIONICI SU SE SLOŽILI DA SU KOMORE NAJPOZVANIJJE KREIRATI RJEŠENJA ZA REFORMU ZDRAVSTVA TE DA JE POTREBNA JAČA SURADNJA KOMORA I MINISTARSTVA ZDRAVSTVA

mjeni Uredbe (EZ) br. 469/2009 o svjedodžbi o dodatnoj zaštiti za lijekove uvažila činjenicu da nepostojanje iznimke od zaštite koja proizlazi iz Svjedodžbe onemogućava proizvodnju generičkih i biosličnih lijekova u svrhu izvoza na tržišta trećih zemalja u kojima zaštita ne postoji ili je istekla, kao i skladištenje lijekova kako bi se njihovo stavljanje na tržište EU omogućilo odmah nakon isteka svjedodžbe. Na taj način europski proizvođači stavljeni su u nepovoljniji konkurentski položaj u odnosu na proizvođače iz trećih zemalja.

Zakonodavac je prepoznao potrebu za uspostavljanjem ravnoteže, tj. ravnopravnih uvjeta tržišnog natjecanja za europske proizvođače generičkih lijekova, a jednako tako i za osiguranje pravodobnog ulaska generičkih i biosličnih lijekova na tržište, istovremeno i dalje osiguravajući isključiva prava nositelja svjedodžbe za vrijeme trajanja svjedodžbe unutar Europske unije; generičkim proizvođačima izmjenom Uredbe dopuštena je i za trajanja Svjedodžbe proizvodnja generičkih lijekova zaštićenih Svjedodžbom u svrhu izvoza u treće zemlje gdje zaštita ne postoji ili je istekla te proizvodnja generičkih lijekova 6 mjeseci prije isteka Svjedodžbe u svrhu skladištenja u državi članici radi stavljanja lijeka na tržište odmah po isteku Svjedodžbe. Izuzeće se primjenjuje na svjedodžbe za koje je zahtjev za izdavanje Svjedodžbe podnesen od 1. srpnja 2019., a za Svjedodžbe za koje je zahtjev za izdavanje podnesen

ranije, primjenjuje se od 2. srpnja 2022. godine, tako da ćemo praktične ekonomske učinke ove korekcije propisa tek vidjeti.

Članak također pojašnjava potrebu i za dodatnim mjerama koje bi potaknulo što raniji izlazak generičkih lijekova na tržište. Primjerice, zahvaljujući svijesti o doprinosu generičkih lijekova budžetu namijenjenom zdravstvu, američko zakonodavstvo, izravno potiče razvoj i prodaju generičkih lijekova i što raniji izlazak generičkih lijekova na tržište, pa je tako i prvom generičkom proizvođaču osigurano 180 dana poluekskluzivnosti na tržištu, uz izvornog proizvođača. U Republici Hrvatskoj takve mjere nažalost ne postoje, štoviše generički proizvođač nerijetko čeka i više mjeseci provođenje administrativnog postupka za uvrštavanje lijeka na liste lijekova čak i po isteku zaštićenih prava originalnog lijeka, čime sustav nepotrebno gubi nekoliko mjeseci dostupnosti povoljnijeg, generičkog lijeka.

Stoga je istaknuta upravo spomenuta potreba za balansom interesa svih dionika na tržištu te razumijevanje prava intelektualnog vlasništva osiguranih kao poticaj istraživačima, izumiteljima i ulagačima u kontekstu pravilnog promišljanja, planiranja strategije i pozicioniranja i originalnih i generičkih lijekova na tržištu, kako bi u konačnici i inovatori i ulagači, i društvo čijoj dobrobiti teže, uspjeli ostvariti što veću korist od intelektualnog kapitala koji su stvorili njegovi inovativni članovi.

PREDSTAVLJAMO

SVJETLANA JAKOVAC, PHARM. TEHN., MAG. OEC PREDSDJEDNICA HRVATSKOG DRUŠTVA FARMACEUTSKIH

Specijalizirana znanja i njihov cilj je kojemu trebamo težiti



Izvor fotografije: healthhub.hr

Svjetlana Jakovac je ekonomistica, farmaceutska tehničarka i predsjednica Hrvatskog društva farmaceutskih tehničara. Ima 29 godina radnog iskustva, a trenutno je zaposlena na poziciji glavnog tehničara u Bolničkoj ljekarni KBC-a Rijeka. Dugi je niz godina članica HDFT-a, od čega punih 6 predsjedica Hrvatskim društvom farmaceutskih tehničara. Članica je i Europskog udruženja farmaceutskih tehničara, a osobni i poslovni cilj joj je prvenstveno razvoj struke, proširenje djelokruga rada, mogućnost dodanog obrazovanja i stjecanje novih kompetencija. Razgovarali smo o brojnim temama, uoči održavanja Kongresa farmaceutskih tehničara.

B Iako farmaceutski tehničari svoje radno mjesto mogu pronaći u različitim sredinama, nekako nam je svima najbliža njihova uloga u ljekarnama. Dobro nam je poznato da se upravo posao u ljekarni u mnogome oslanja na rad farmaceutskih tehničara. Što biste istaknuli kao najvažniji dio tog posla? Farmaceutski tehničar je prije svega zdravstveni radnik, stručna, komunikativna osoba, djelatnik koji uči cijeli život, dio ljekarničkog tima. Farmaceutski tehničari, uz ostale zdravstvene radnike, od ključne su važnosti u pružanju visokokvalitetne skrbi, često u mogućnosti svojim znanjem i dijalogom po-

FARMACEUTSKI TEHNIČARI, UZ OSTALE ZDRAVSTVENE RADNIKE, OD KLJUČNE SU VAŽNOSTI U PRUŽANJU VISOKOKVALITETNE SKRBI, SVOJIM ZNANJEM MOGU POMOĆI OSTALIM ZDRAVSTVENIM RADNICIMA ODGOVORITI NA MNOGA PITANJA

moći i prepoznati strahove i u timu s ostalim zdravstvenim radnicima odgovoriti na mnoga pitanja. Radeći kao farmaceutski tehničari u javnim/privatnim ljekarnama stekli smo određenu prepoznatljivost, no farmaceutski tehničari djeluju i rade, ili samostalno ili kao dio tima, i u proizvodnji lijekova i medicinskih pripravaka, bolničkim ljekarnama, veledrogerijama, raznim agencijama vezanim za zdravstveni sustav, sudjeluju u marketingu, prodaji, nabavi, stvaranju novih proizvoda... da, uistinu nas ima svugdje.

B Koje bi bile najvažnije kompetencije koje mora imati farmaceutski tehničar te jesu li se one mijenjale u kontekstu digitalizacije i ukupnih promjena koje kao društvo doživljavamo, a koje neminovno ostavljaju svoj trag i u segmentu zdravstva?

Često se mi svi skupa zapitamo što je moj posao, zbudjeni smo s onim što radimo u odnosu na ono što bi smjeli raditi, uz to smo svakodnevno izloženi pritiscima pacijenata, a od nas se očekuje da gotovo svakodnevno učimo nove pojmove, nove formule, nove proizvode? Djelokrug rada mijenja se vrlo brzo, a što je s kompetencijama. Početak stjecanja znanja kreće iz škole. Govorimo da je struka dinamična i da se mijenja, mijenjamo li onda i način obrazovanje, ne i tu nastaje problem. Kompetencije moramo stjecati radom. Moramo biti spremni odgovoriti svim izazovima, na neka od najbitnijih pitanja su kako postati i ostati izvrsni u svom poslu, kako učiti, moram li biti prepoznatljiv unutar sustava. Kako naučiti komunicirati s pacijentima, kako naučiti komunicirati s kolegama? Sve su to kompetencije potrebne za rad na poslovima farmaceutskih tehničara.

B Iako nam pandemija COVID-19 nije omiljena tema, ne možemo ne pitati Vas kako su se kolege tehničari nosili sa svim izazovima koje je pred njih stavila. U konačnici moramo im iskazati zahvalnost za sav uloženi trud kako bi rad u ljekarnama tekao besprijekorno.

Pandemija nam je pokazala koliko smo svi ranjivi kada je u pitanju naše zdravlje i zdravlje naše okoline. Sve je ovo ponajprije za sve nas bila jedna zastrašujuća situacija, nešto o čemu smo samo gledali u SF filmovima, a onda smo se odjednom našli u svemu tome, a svi sa sporednim ulogama. Teško je bilo, prvenstveno na početku pandemije, kada smo imali obvezu posjedovanja propusnica, te uz to obvezu obavljanja djelatnosti. Tada smo se našli u problemima, jer farmaceutski tehničari nemaju komoru pa nitko nije mogao dati propusnice, za razliku od svih drugih zdravstvenih struka koje su propusnice samom činjenicom da pripadaju komori. Riješilo se brzo, ali nije bilo ugodno. Uz sve to farmaceutski tehničari u svim ljekarničkim djelatnostima su u to doba odradili lavovski posao. Uvelike smo, kao dio zdravstvenog sustava, pridonijeli pružanju zdravstvene skrbi. Vrlo intenzivno smo sudjelovali u proizvodnji antiseptika, radili u svakoj javnoj ljekarni, a ni jedna maska u bolnicama nije se izdala, a da nije prošla kroz naše ruke.

Pandemija nam je pokazala da farmaceutski tehničar ima svoje mjesto u ljekarničkom timu, iako još nismo prepoznatljivi unutar cijele zdravstvene struke. Naš rad i naš neizostavni profesionalizam polako nas gura na površinu i vjerujem da ćemo u idućem razdo-

ovo vrednovanje



blju postati vidljiviji unutar cijelog sustava.

B Na koji način mislite da se može unaprijediti zvanje farmaceutskih tehničara, tj. kako Vi vidite razvoj struke?

Ova struka je, poput svih zdravstvenih struka, u stalnom kretanju i mijenjanju. Znanost ide dalje, mijenjaju se načini pristupa liječenju. Spoznaja o potrebi prevencije i nastojanjem da do bolesti uopće ne dođe, zapravo je proširila paletu proizvoda koji pomažu u tome, a nama dala mogućnost učenja novih načina djelovanja. Sve to nas je dovelo do

toga da ne možemo biti svi za sve, ono što bi bilo neophodno i čemu trebamo ići je personalizirani pristup liječenju, a to zahtijeva i određena specijalna znanja. Tome treba težiti, a uz stjecanje takvih znanja potrebo je omogućiti i daljnji profesionalni razvoj. Mogućnost poslovnog napredovanja je zapravo jako bitna, vi sada kada se zaposlite kao farmaceutski tehničar, tu ste gdje jeste, ne postoji ništa više što s ovim zanimanjem možete biti. Specijalizirana znanja, i njihovo vrednovanje, cilj je i tome treba ići.

B Kako biste danas mlade ljude motivirali da odaberu ovo zanimanje?

Jako bi voljela da ne budem pesimistična, ali svjesni smo svi da nešto u struci treba mijenjati. Naime, nakon završene srednje škole za farmaceutske tehničare obavezno je odrađivanje pripravničkog staža. Tu nastaje problem, ako je to obaveza tko snosi trošak, tko će pokriti tih godinu dana? Neke druge zdravstvene struke su to riješile na način da su uvele petu godinu te se onda u sklopu školovanja obavlja i pripravnički staž. Svakako nešto treba mijenjati.

A ono što bi bio poziv za sve mlade ljude je činjenica da je to struka koja se stalno mijenja, učenje i osobni i profesionalni razvoj su nešto neizostavno, te svakako komunikacija, rad s ljudima, mogućnost da ti osobno možeš nekome pomoći, sve to su veliki plusovi za ovu struku i svakako poziv.

B Sudjelovali ste u izradi Standarda zanimanja za zvanje farmaceutski tehničar pri ASOO-u. Recite nam par riječi o tome.

Standard zanimanja osnova je razvoja svake struke. Dobiti priliku da i tehničar sudjeluju bilo je izazovno, odgovorno, a ta-

TIJEKOM PANDEMIJE VRLO INTENZIVNO SUDJELOVALI SMO U PROIZVODNJI ANTISEPTIKA, RADILI U SVAKOJ JAVNOJ LJEKARNI, A NI JEDNA MASKA U BOLNICAMA NIJE IZDANA, A DA NIJE PROŠLA KROZ NAŠE RUKU

kođer je pokazalo da i mi samo možemo doprinijeti razvoju struke. Krajnji rezultat je svakako dobar, neki od djelokruga rada koji su tamo navedeni su sljedeći: farmaceutski tehničari mogu pripremati lijekove, zavojni materijal i hranu za posebne medicinske potrebe za izdavanje na liječnički recept na zahtjev magistra farmacije, prodavati bezreceptne lijekove, medicinske i kozmetičke proizvode, dodatke prehrani i galenske pripravke uz davanje usmenih i pisanih uputa o njihovoj primjeni; savjetovati pacijente o odgovornom samoliječenju, educirati pacijente o preventivi od zaraznih i nezaraznih bolesti. Sve navedeno je zapravo presjek naših dnevnih poslova, i dobro je da se krenulo u postavljanje djelokruga rada za farmaceutske tehničare. S te strane vjerujem da je standard zanimanja samo početak napretka struke te de sada slijedi sve ostalo.

BELUPOVA VIKEND-ŠKOLA NAZIVA "PRVO JE ZDRAVLJE" ZDRAVLJA U JASTREBARSKOM

Čuvamo zdravlje zajedno

U ŠKOLI ZDRAVLJA SUDJELOVALO JE 80-AK LIJEČNIKA OBITELJSKE MEDICINE, A PREDAVAČI SU BILI BOLNIČKI SPECIJALISTI IZ PODRUČJA DERMATOVENEROLOGIJE, PSIHIJATRIJE I ENTERALNE PREHRANE

Piše: Ivana Bara, dr.med.dent.

Druga ovogodišnja Belupova Vikend-škola zdravlja za liječnike obiteljske medicine održana je 2. i 3. travnja u jastrebarskom hotelu Princess****, službenog naziva "Prvo je zdravlje". Već 51 godinu čuvamo zdravlje zajedno s našim partnerima/liječnicima, što je ujedno i Belupova misija. Škola je, osim edukacije, i prilika za iskazati zahvalnost primarnoj zdravstvenoj zajednici na marljivom trudu u svakodnevnoj borbi s pandemijom i svim ostalim nedaćama današnjeg vremena. Gosti su bili s područja kopriivničkih i slavonskih regija Hrvatske, sveukupno oko 80-ak liječnika, što je respektabilan odaziv.

Tri tematske cjeline

Stručni program bio je podijeljen u tri tematske cjeline s pripadajućim prikazima slučajeva koje su prezentirali predavači, bolnički specijalisti iz područja: dermatovenerologije, psihijatrije i enteralne prehrane. Nastojali smo ponuditi aktualne teme koje su učestaliji razlog dolazaka u ambulantu opće prakse te ujedno ponuditi i rješenja na određenu problematiku u vidu naših preparata koji su bili okosnica i naglasak pojedinih tema.

Bolesti kože, noktiju i vlasišta

Dermatomikoze su bolesti kože, noktiju i vlasišta uzrokovane gljivama. Danas je poznato više od 100 000 vrsta gljiva, pedesetak njih može biti patogeno za čovjeka.

Gljive su čest razlog posjeta liječniku, a Belupo svojom paletom antimikotika (Itrac, Terbinax, Amofin i Rojazol) zasigurno može pomoći liječniku da odredi najbolju terapiju za svoga pacijenta o čemu nam je više u svom predavanju govorila i prezentirala kroz slučajeve u praksi dr. Martina Kralj, specijalistica dermatologije i venerologije iz OB Karlovac.

Psihijatrijski poremećaji

Depresija i anksiozni poremećaji najčešći su psihijatrijski poremećaji u današnjem suvremenom načinu života koji, zbog svoje proširenosti i onesposobljavajućeg učinka, zauzimaju značajno mjesto u morbiditetu i uzrok su znatne disfunkcionalnosti.

U posljednje dvije godine svjedoci smo velike krize u svijetu koju je uzrokovala pandemija, potresi u Hrvatskoj, ali i nedavno i ratna zbivanja. Sva ta nemila događanja imaju velik utjecaj na sve nas. Pandemija,

potresi i rat uzroci su stresa, tjeskobe i straha, a o utjecaju svih trenutnih okolnosti u kojima smo se našli te o pristupu, ranom prepoznavanju i liječenju depresije i anksioznih poremećaja u ordinacijama liječnika obiteljske medicine, govorio nam je specijalist psihijatar doc. prim. Miroslav Herceg s Klinike za psihijatriju Vrapče iz Zagreba.

Primjena nutritivnih pripravaka nakon postavljanja dijagnoze

Enteralna nutritivna potpora predstavlja važan čimbenik u liječenju pothranjenih bolesnika. Recentno objavljene smjernice HZZO-a za primjenu nutritivnih pripravaka zahtijevaju ispunjavanja određenih uvjeta za njihovo propisivanje. U predavanju su bile prikazane obrade bolesnika i nakon postavljene dijagnoze preporuke za terapiju koje uključuju detaljni postupak za odobravanje nutritivnog pripravka. Predavačica je bila doktorica Ivana Kovačić, specijalistica interne medicine, gastroenterologije iz OB Karlovac. Prepoznatljivost dodane vrijednosti u emocijama i pozitivnom duhu pružili smo i ovaj put našim gostima, po čemu smo kao kompanija jedinstveni na hrvatskom tržištu.



LEAN I SIX SIGMA PRISTUP MEĐUSOBNO SU KOMPLEMENTARNI I ZAJEDNO TVORE SINERGIJU

Uspješna primjena LSS metodologije za optimizaciju procesa

CILJEVI 6 SIGMA I LEAN PRISTUPA U POBOLJŠANJU I OPTIMIZACIJI SU U SMANJENJU OTPADA, TRAJANJA CIKLUSA I AKTIVNOSTI KOJE NE DODAJU VRIJEDNOST

Piše: Bojan Premužić, mag. ing. traff., Lean Six Sigma Black Belt



S obzirom na to da smo naglasili važnost i značenje optimizacije poslovnih procesa i kakav utjecaj procesni pristup ima na poslovanje kompanije, potrebno je istaknuti da je optimizacija procesa moguća pomoću više metodologija, metoda i alata. Belupo je odlučio primijeniti LSS (Lean Six Sigma) metodologiju za optimizaciju procesa i uspješno je primjenjuje.

LSS metodologija optimizacije poslovnih procesa

Nastanak i prva implementacija LSS pristupa poboljšanju i optimizaciji procesa zabilježena je 1990. godine u General Electricu. Prilikom implementacije koncepta identificirano je kako se lean pristup i six sigma pristup u velikom broju stvari međusobno slažu i kako postoji znatna komplementarnost tih dvaju pristupa. Lean je usmjeren prema osiguranju protočnosti resursa kroz proces, dok je 6 sigma usmjeren prema smanjenju varijacije procesa. Kad je riječ o prednostima koje organizacija ostvaruje implementacijom LSS pristupa poboljšanju i optimizaciji procesa, one su mnogobrojne, a povezane su uz mogućnost primjene pristupa u različitim branšama, odnosno industrijskim područjima, smanjenju troškova poslovanja, smanjenju vremena trajanja procesnog ciklusa, odnosno trajanja takta procesa, financijske koristi, eliminacija aktivnosti koje ne dodaju vrijednost, minimiziranje varijacija itd.

Lean i Six Sigma imaju velik broj zajedničkih ili istih karakteristika. Oba pristupa naglašavaju korištenje velikog broja alata, odnosno tehnika poboljšanja. Nadalje, dok Lean naglašava analizu, odnosno identifikaciju

Komplementarnosti Lean i Six Sigma pristupa poboljšanju procesa:

| Lean | 6 sigma |
|--|---|
| Definiranje metodologije poboljšanja | Definiranje politika primjene metodologije |
| Fokusriranje na zahtjeve kupca | Mjerenje zahtjeva kupca |
| Razumijevanje postojećeg stanja | Otkrivanje znanja |
| Dokumentiranje postojećeg tijeka | Mapiranje postojećeg procesa |
| Evaluacija mogućnosti | Analiza uzroka i posljedica |
| Prikupljanje podataka o proizvodu | Prikupljanje podataka o procesu |
| Smanjenje vremena trajanja procesnog ciklusa, eliminacija mogućnosti otkaza opreme | Sedam osnovnih menadžerskih alata, sedam osnovnih alata za upravljanje kvalitetom, dizajniranje eksperimenata |

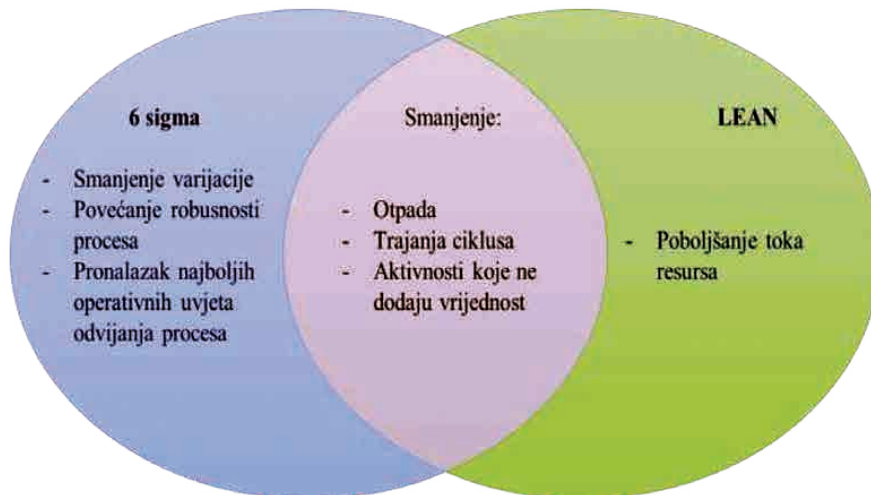
mogućnosti, Six Sigma naglašava analizu uzroka i posljedica što je presudno i esencijalno prilikom analize nesukladnosti, odnosno anomalija u procesu. Lean je usmjeren prema identifikaciji i otkrivanju postojećeg toka u procesu, što podrazumijeva analizu toka vrijednosti, odnosno aktivnosti koje vrijednost dodaju i aktivnosti koje vrijednost ne dodaju. Six Sigma, s druge strane, usmjeren je prema mapiranju postojećeg procesa na temelju čega pristupa definiranju mjesta za poboljšanje.

Lean mora biti shvaćen, prihvaćen i razu-

mijevan kao koherentna metodologija koja je korak ispred uobičajenih ad hock definiranih pristupa poboljšanju. S druge strane, Six Sigma mora biti razumijevan kao prethodnica poboljšanjima i preporučuje se njegovo usmjeravanje prema lancu vrijednosti, odnosno njegovoj optimizaciji.

Lean pristup usmjeren je prema poboljšanju toka resursa u procesu, dok je Six Sigma pristup usmjeren prema povećanju robusnosti procesa, odnosno pronalazak boljih operativnih uvjeta za odvijanje procesa. Međutim, zajedničke vrijednosti Lean i Six

Ciljevi 6 sigma i lean pristupa poboljšanju i optimizaciji:



Sigma pristupa usmjerene su prema eliminaciji procesnog otpada, odnosno aktivnosti koje ne dodaju vrijednost u procesu.

Ono što je važno naglasiti je dizajniranje organizacije tako da se osigura zadovoljavajuća razina procesnih performansi bez kasnije potrebe za redizajnom procesa, odnosno potrebe da se pristupi optimizaciji procesa. Kako bi organizacija mogla dizajnirati procese bez potrebe da ih se kasnije poboljšava imperativ je identificirati zahtjeve zainteresiranih strana koji moraju biti uzeti u obzir i koji moraju biti ugrađeni u procese.

Implementacija i početak implementacije LSS pristupa poboljšanju i optimizaciji procesa zahtjeva osiguranje dovoljnog broja, odnosno dovoljne količine svih vrsta resursa u organizaciji. Prije svega, misli se na resurse povezane uz osiguranje kompetentnog osoblja, financijskih sredstava, dovoljnog vremena itd. Implementacija je proces koji traje duži period što je determinirano djelatnosti kojom se organizacija bavi jednako kao i samom organizacijskom složenosti. No, najvažnije od svega, potrebno je osigurati punu podršku uprave, odnosno strateške razine organizacijskog menadžmenta.

Implementiran Lean i Six Sigma pristup

Kada je u pitanju primjenjivost LSS pristupa poboljšanju, broj organizacija iz sektora financija, ugostiteljstva, zdravstva i IT-a koje imaju implementiran lean sustav zasebno iznosi 58,8 %, dok 41,2 % organizacija iz istog sektora ima implementiran Six Sigma pristup. Kad je riječ o ovim sektorima zasebno, 62,5 % financijskih organizacija ima implementiran Six Sigma pristup, dok 37,5 % istih ima implementiran Lean pristup. U zdravstvu, 46,7 % organizacija ima implementiran Six Sigma pristup dok 53,3 % ima implementiran Lean. Ugostiteljske organizacije, 71,4 % od ukupnog broja ima implementiran Lean pristup, dok 28,6 % ima implementiran Six Sigma pristup. U IT sektoru, 71,9 % organizacija ima implementiran Lean pristup dok 28,1 % organizacija ima implementiran Six Sigma pristup. Istraživanje je provedeno 2013. godine i obuhvaćalo je 85 organizacija iz navedenih sektora.

Lean i Six Sigma pristup međusobno su komplementarni i zajedno tvore sinergiju. Organizacije koje se odluče na implementaciju tog sustava, odnosno pristupa poboljšanju procesa ostvarit će koristi povezane u smanjenje procesnog otpada, ubrzavanje protoka resursa kroz proces kao i druge prednosti koje pružaju svaki od spomenutih pristupa poboljšanju."

DAN KOPRIVNIČKO - KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

Svečanom sjednicom obilježena 29. obljetnica Koprivničko-križevačke županije

OVOGODIŠNJI DOBITNIK NAGRADE ZA ŽIVOTNO DJELO JE DR. SC. RADOVAN KRANJČEV IZ KOPRIVNICE DOK JE NAGRADU ZA POČASNOG GRAĐANINA KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE DOBIO DIPL. IUR. MLADEN KLASIĆ IZ ĐURĐEVCA

Svečanom sjednicom Županijske skupštine u dvorani Doma mladih 13. travnja obilježen je Dan Koprivničko-križevačke županije.

Uvodnim riječima prisutnima se na početku sjednice obratio predsjednik Županijske skupštine Damir Felak nakon kojeg se uzvanicima i gostima obratio župan Darko Koren. U ime Grada Koprivnice, kao i svih gradonačelnika i predstavnika gradova, 29. rođendan Županiji čestitao je gradonačelnik Mišel Jakšić. Načelnik Općine Gola Stjepan Milinković obratio

se u ime svih načelnika i predstavnika općina, u ime prisutnih župana i zamjenika župana obratio se župan Brodsko-posavske županije i predsjednik Hrvatske zajednice županije Danijel Marušić te na kraju izaslanik predsjednika Hrvatskog sabora Gordana Jandrokovića i predsjednika Vlade Republike Hrvatske Andreja Plenkovića, zastupnik u Hrvatskom saboru Darko Sobota.

Podjela plaketa, zahvalnica i nagrada zaslužnim građanima županije bila je vrhunac svečane sjednice. Plaketu župana Koprivničko-križevačke županija primili su prof. Mari-

Cijepljenje protiv Covid -19 bolesti – svibanj 2022.

U svibnju 2022. godine cijepiti se možete u ambulanti izabranog liječnika obiteljske medicine. Svi zainteresirani mogu se javiti svome liječniku koji će organizirati cijepljenje.

Cijepljenje je moguće obaviti i u Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije prema sljedećem rasporedu:

Koprivnica

Datum: srijeda 4.5. i 18.5.2022.

Vrijeme: 13,00 - 14,00 sati

Lokacija: Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije, Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10, 48 000 Koprivnica, 1. kat

Križevci

Datum: utorak 24.5.2022.

Vrijeme: 12,00 - 13,00 sati

Lokacija: Zavod za javno zdravstvo Kopriv-

ničko-križevačke županije, Trg Svetog Florijana 12, 48260 Križevci, 1. kat

Đurđevac

Datum: četvrtak 12.5.2022.

Vrijeme: 11,00 - 12,00 sati

Lokacija: Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije, Gajeva 1, 48350 Đurđevac, 1. kat

Za dolazak na cijepljenje u Zavod za javno zdravstvo nije potrebna prethodna najava. Moguće je cijepljenje cjepivima: Comirnaty (Pfizer), Moderna, Janssen (Johnson) i Nuvaxovid.

Na cijepljenje obavezno donijeti osobnu iskaznicu i zdravstvenu iskaznicu. Kod dolaska na drugu i treću dozu cijepjenja, donijeti i potvrdu o primitku prethodnih doza cjepiva.



na Tomac-Rojčević, Ratislav Matić i Zdravko Šabarić. Županijske zahvalnice primili su Milica Međurečan, Petar Petrović, prof. Kristina Benko Markovica, KUD Delovi i Društvo Crvenog križa Koprivničko-križevačke županije. Nagrade za iznimno postignuće u 2021. go-

dini primili su Ivica Ferenčić i tvrtka Cemix Croatia d.o.o.. Nagrada za doprinos ugledu i promociji Koprivničko-križevačke županije uručena je tvrtki Eko papir d.o.o. i Puhačkom orkestru DVD-a Đurđevac. Nagradu za promicanje inovatorstva „Marcel Kiepatch“

dobio je Ante Starčević.

Ovogodišnji dobitnik Nagrade za životno djelo je dr. sc. Radovan Kranjčev iz Koprivnice dok je Nagradu za Počasnog građanina Koprivničko-križevačke županije dobio dipl. iur. Mladen Klasić iz Đurđevca.

Zelena čistka okupila mnogobrojne volontere

Koprivnica je 23. travnja bila dio velike građanske akcije – Zelene čistke. Riječ je o akciji koja se održala u sklopu inicijative "Rezolucija Zemlja" čiji je Grad Koprivnica partner. Cilj akcije je čišćenje divljih odlagališta otpada te osvješćivanja građana o važnosti odgovornog gospodarenja otpadom. Događaj je organiziran u povodu obilje-

žavanja Dana planeta Zemlja. Sudjelovalo je sto volontera i to iz Vatrogasne zajednice grada Koprivnice, Hrvatskih šuma, Odreda izviđača 'Kamengrad', RK Podravke Vegete, KUD-a Srce, udruga žena, pčelara, Komunalca, Gradske uprave i Entera Koprivnica. Zajedničkim snagama očišćena su dva ilegalna odlagališta otpada.



Kako otkriti vuka ogrnutog u ovčje runo

Pripremio: dr. Ivo Belan

Svaki onaj koji dovoljno dugo radi u kompetitivnom okruženju neke kompanije, korporacije, prije ili kasnije doći će u situaciju da naiđe na "vuka ogrnutog u ovčje runo". To su ljudi koji mogu izgledati nedužni, neškodljivi, ali imaju skrivene motive. Oni će koristiti različite taktike kako bi skrili svoje zle namjere.

Osoba koja je prema vama ljubazna, ali kad niste u blizini vas potkopava, "vuk je s krinkom". Taj vuk s ovčjim runom može ukrasti vaše poslovne ideje i proslijediti ih, interpretirati ih kao da su njegove, a sve u cilju vlastite promocije. On uvijek gleda za svoju korist, a na štetu onih oko njega. Krijući svoje namjere, vukovi koriste priliku da manipuliraju s drugim ljudima, kako bi promaknuli svoje vlastite želje i interese.

Znakovi koji mogu ukazivati da se radi o "prerušenom vuku":

ONI ŽIVE DA SE POKAŽU VAŽNIMA I MOĆNIMA.

Spremni su "gaziti" po ljudima samo da dobiju što žele. Nije ih briga što se događa drugima. Vuk u radnom okruženju učinit će sve kako bi vas predstavio lošim za vrijeme dok izvodite svoju prezentaciju projekta i kako bi on izgledao izvanrednim u prisustvu šefa.

VUKOVI SU SVUGDJE PRISUTNI. KOLIKO GOD LJUDI VJERUJU DA SVATKO IMA DOBRE NAMJERE, IPAK NIJE UVIJEK TAKO. NEKI LJUDI ČINE SAMO ONO ŠTO NJIMA KORISTI I NE BRINU SE O TOME POVRJEĐUJU LI KOGA PRI TOM



IZVANA VUKOVI IZGLEDAJU SLATKI, ALI PRIJE ILI KASNIJE POKAZAT ĆE SVOJE ZUBE.

Predstavljaju se kao prijateljska, ljubazna osoba, međutim ne mogu to glumiti svih 24 sata, 7 dana u tjednu! Doći će trenutak kada će otkriti svoje agresivne tendencije.

ONI MANIPULIRAJU UZ POMOĆ EMOCIJA SAMO DA DOBIJU ONO ŠTO ŽELE.

Vukovi znaju što mogu dobiti oslanjajući se na vaše emocije. Oni pronađu što želite i što trebate i dadu vam upravo onoliko koliko će vas održavati mirnim i popustljivim. **VUK ĆE VAS PRVO ŠARMIRATI.**

Vukovi su eksperti u manipuliranju ljudi oko sebe. Pokazat će interes za sve što radite i dobit ćete dojam da oni brinu za vas. Jednom kad vas dobiju, dobro će se potruditi da vas drže na "udici". To može biti vaš kolega na poslu, koji možda počinje biti i vaš prijatelj, ali stvar obično završi tako da svu odgovornost prebaci na vaša leđa.

Vuk će vam govoriti nešto što, na kraju koristi njemu. Ako izaberete stranu koja daje podršku njegovu stavu, postupat će prema vama kao najbolji prijatelj, međutim ako se ne složite s njim, postat će agresivan.

Uočiti potencijalnog vuka, posebno ako ste vi jedna od ovaca, može vas suočiti s nekim izazovima. Ako imate osjećaj da vuk vrebava i među drugim ovcama, pripazite i osigurajte da ćete vi biti taj koji će poduzeti sljedeći korak.

Vukovi su svugdje prisutni. Koliko god ljudi vjeruju da svatko ima dobre namjere, ipak nije uvijek tako. Neki ljudi čine samo ono što njima koristi i ne brinu o tome da li koga pri tom povrjeđuju.

Na vukove prerusene u ovčje runo može se naići u bilo kojem okruženju, u bilo kojoj situaciji. Ne možete ih se u potpunosti riješiti, ali ako ih uočite, možete izbjeći da upadnete u njihovu zamku. Dobro je još jednom podsjetiti se: vuk je simboličan izraz za nekoga koji je izvana bezazlen i ljubazan, s dobrim namjerama, ali iznutra je puno mržnje i pakostan i podmukao. Takvi ljudi vole vlast i vole sebe. Međuljudske odnose koriste i zloupotrebljavaju samo kako bi postigli što veću kontrolu. Oni odbijaju da ih se ispravlja, a na kritike odgovaraju ljutnjom. Međutim, pred publikom će se pokazati dobroćudnim.

Oni vrlo dobro znaju iskoristiti nečiji osjećaj krivnje, srama i straha, a sve kako bi držali takve osobe pod kontrolom. Pred ljudima se mogu pokazati finim i kao neki koji mogu voljeti, ali iza zatvorenih vrata nedostaje im ljubaznosti i samokontrole.



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.*



 **BELUPO**

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