

GLASILO BELUPO

KOPRIVNICA, SVIBANJ 2021.

BROJ 257

ANA LJUBAS, MAGISTRA SESTRINSTVA, POMOĆNICA RAVNATELJA
ZA SESTRINSTVO I GLAVNA SESTRA KBC-A ZAGREB

Medicinske sestre i
tehničari svakodnevno
ispisuju tisuće lijepih priča

7

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

AKTUALNO

ZDRAVSTVENI KONGRES – FUTUR Z

ONKOLOŠKA UPUTNICA ZA PACIJENTE



POSLOVNA KRONIKA

- 6 RADNIČKO VIJEĆE I UPRAVA O POSLOVANJU BELUPA
- 6 BELUPOVA POSLOVNA KONFERENCIJA

INTERVJU

- 7 MEDICINSKE SESTRE I TEHNIČARI SVAKODNEVNO ISPISUJU TISUĆE LIJEPIH PRIČA

MEDICINA I BIZNIS

- 10 JE LI DORUČAK NAJVAŽNIJI OBROK U DANU?

LIJEČNIČKI KUTAK

- 11 OSNOVNI PRINCIPI PREHRANE

BELUPO ZDRAVLJE

- 12 DARIVANJE KRVI – TRANSFUZIJA LJUBAVI
- 13 RAVNOTEŽA NA TANJURU



- 14 ALERGIJSKE REAKCIJE KOŽE LJETI – KAKO IH MOŽEMO UBLAŽITI?
- 14 BELODIN A DERM 1 MG/G GEL

AKTUALNO

- 16 ZDRAVSTVENI KONGRES - FUTUR Z ONKOLOŠKA UPUTNICA ZA PACIJENTE

- 18 BELUPO I LIJEČNICI OBITELJSKE MEDICINE U MISIJI ČUVANJA ZDRAVLJA VEĆ 51 GODINU
- 21 PRVI I NAJTEŽI KORAK PREMA ZDRAVLJU MORAMO UČINITI SAMI
- 22 DEPRESIJA I TJELESNI KOMORBIDITETI
- 24 EU PROJEKT "HRANOM DO ZDRAVLJA" NA 8. HRVATSKOM KONGRESU O DEBLJINI

BELEAN

- 24 DMAIC METODA KAO KLJUČ USPJEHA LEAN SIX SIGMA PRISTUPA

BELUPO KLUB

- 26 TRČANJEM SE OSLOBAĐAM NAKUPLJENOG STRESA

KRONIKA

- 26 BELUPO SE PREDSTAVIO STUDENTIMA "SJEVERA"
- 27 KONGRES NA TEMU "INTRINZIČNA MOTIVACIJA – POKRETAČ PROFESIJA"
- 27 OŠ "ĐURO ESTER" DOBILA NOVOUREĐENI PROSTOR ISPRED ŠKOLE

PSIHOLOGIJA POSLOVANJA

- 28 NEDOSTATAK ILI NEPOZNAVANJE VJEŠTINA KOMUNIKACIJE MOŽE STAJATI KARIJERE

SPORT

- 28 III. KOPRIVNIČKI POLUMARATON – NAJBRŽI OLIVER OREŠIĆ I VANJA RUPČIĆ
- 28 PODRAVKAŠI TRČALI SA SRCEM

16

IMPRESSUM

GLASILO
BELUPO

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

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

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

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

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



Ivan Brckan, pobjednik je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi



Ivan Brckan, radi u Belupu kao Savjetnik za informacijsku sigurnost i pobjednik je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi. Uredništvo Glasila izvuklo je sretnog dobitnika koji je zadovoljio sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolega Brckan točno je odgovorio i u zadanom roku poslao odgovor na nagradno pitanje: "Kako se zove Belupov lijek za liječenje dermatomikoza?, a odgovor glasi: "RozazolDerm 20 mg/g krema" Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila.

Čestitamo pobjedniku nagradnog natječaja, a ostalim natjecateljima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo puno uspjeha u sljedećim nagradnim igrama.

Odgovorite točno na nagradno pitanje i osvojite Podravkin poklon-paket. Točan odgovor pošaljite do 20. lipnja 2022. na adresu uredništva public.relations@belupo.hr ili na adresu Danica 5, 48000 Koprivnica, s naznakom Nagradna igra. U sljedećem broju Glasila Belupa bit će objavljeno ime dobitnika/dobitnice poklon paketa.

ODGOVORI I POKLON PONESI

NOVO NAGRADNO PITANJE GLASI:

KOJE OKUSE IMAJU
PODRAVKINI O'PLANT BILJNI
NAPITCI?

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

dobro došli u još jedno digitalno izdanje Glasila Belupa, koji možete prolistati na intranetu i web-linku. Na 30 stranica nastojali smo sažeti sva događanja koja su obilježila protekli mjesec. A bilo ih je poprilično, jer Život se vratio, u svoj svojoj ljepoti.

Početak mjeseca bili smo na zdravstvenom kongresu Futur Z, na kojem je oko tisuću sudionika raspravljalo o brojnim aktualnim temama te najavljenj reformi zdravstvenoga sustava. Bili smo i u Rovinju, na Belupovoj školi zdravlja, koja je ove godine okupila 131 liječnika obiteljske medicine s područja kontinentalne Hrvatske. Sudjelovali smo i u sjajnom projektu, kampanji pod nazivom "Festival zdravlja", gdje smo u zagrebačkom parku Maksimir u četiri sata izmjerili stotinjak visina i težina, BMI-a, udjela masti, vode i mišićne mase u organizmima naših sugrađana. Bili smo i na 8. Hrvatskom kongresu o debljini na kojem je naša dr. sc. Lenkica Penava predstavila očekivane rezultate EU projekta „Razvoj personaliziranog koncepta za redukciju prekomjerne i održavanje zdrave tjelesne mase u liječenju kroničnih bolesti djece i odraslih“. Naravno, fokus predstavljanja bio je na doprinosu industrijskih partnera Belupa i Podravke kao aktivnih dionika u rješavanju problema prekomjerne tjelesne mase i pretilosti podrškom stjecanja zdravih životnih navika svojih potrošača.

Pročitajte, dragi naši, i inspirativnu priču koju je s nama podijelila Ana Ljubas, glavna sestra KBC-a Zagreb, koja je svom pozivu posvetila gotovo 40 godina života i nikada nije požalila što ga je odabrala. Na 26. stranici čeka vas i naša Nela Komes, rukovoditeljica u službi Nadzora i zaštite, koja u slobodno vrijeme – trči i kaže: "Nije važno imaš li 5, 25 ili 55 godina, nikad nije kasno početi. Trčati možete uvijek, u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu, a poslije ćete biti uvijek dobre volje i dobrog raspoloženja."

S ovom vas vedrom i optimističnom mišlju pozdravljamo do sljedećeg čitanja za mjesec dana.

Vaša,

Snježana Foschio-Bartol
Glavna i odgovorna urednica

Radničko vijeće i uprava o poslovanju Belupa

ZBIVANJA U UKRAJINI I SANKCIJE RUSIJI IMAJU ZNAČAJAN UTJECAJ NA GOSPODARSTVA DILJEM SVIJETA PA TAKO I NA NAŠE, KAZALI SU HEĐEVER I ĐEREK TE DODALI DA INFLACIJA, RAST CIJENA SIROVINA I ENERGENATA, PREKINUTI ILI OTEŽANI LOGISTIČKI TOKOVI IMAJU DALEKOSEŽNE POSLJEDICE NA MNOGA NACIONALNA GOSPODARSTVA. I UPRAVO ZATO, MI U BELUPU KONTINUIRANO PRATIMO RAZVOJ DOGAĐANJA, PROCJENJUJEMO RIZIKE I MOGUĆNOSTI NJIHOVA UBLAŽAVANJA TE SE PRILAGOĐAVAMO NOVONASTALOJ SITUACIJI

Izvjeste o rezultatima poslovanja Belupa u prvom kvartalu ove poslovne godine te njihovu utjecaju na položaj zaposlenika, bile su najvažnije teme jučerašnjeg sastanka predstavnika Radničkog vijeća i Uprave Belupa.

Da Belupova uprava čini sve kako bi umanjila rizike za kompaniju i njene zaposlenike, proizašle iz ratnih operacija u Ukrajini, potvrdili su jučer članovima Radničkog vijeća članovi Uprave, Tihomir Heđever i Marko Đerek.

Zbivanja u Ukrajini i sankcije Rusiji imaju značajan utjecaj na gospodarstva diljem svijeta pa tako i na naše, kazali su Heđever i Đerek te dodali da inflacija, rast cijena sirovina i energenata, prekinuti ili otežani logistički tokovi imaju dalekosežne posljedice na mnoga nacionalna gospodarstva. I upravo zato, mi u Belupu kontinuirano pratimo razvoj događanja, procjenjujemo rizi-



UPRAVA ĆE I NADALJE REDOVITO, O SVIM BITNIM TEMAMA VEZANIMA UZ POSLOVANJE TE GOSPODARSKI I SOCIJALNI POLOŽAJ ZAPOSLENIKA, RAZGOVARATI S PREDSTAVNICIMA RADNIČKOG VIJEĆA TE PRONALAZITI NAJBOLJA RJEŠENJA.

8. Belupova poslovna konferencija

• PREDSTOJI NAM SNAŽAN ISKORAK PREMA ORGANSKOM, ALI I ANORGANSKOM RASTU

Otvaranjem osme Belupove poslovne konferencije (BBC) i prezentacijom tržišta Republike Hrvatske 23. svibnja je započeo proces planiranja poslovnih aktivnosti svih Belupovih tržišta do 2027. godine. Konferencija, održana putem MS Teams platforme, u 5 je dana, u virtualnom prostoru okupila tridesetak sudionika. Konferenciju je pripremio i vodio Ivan Krajina, voditelj Strateškog razvoja Belupa.

“Pozivam vas da budete fokusirani na cilj, otvorenog uma, da budete hrabri, odvažni i ambiciozni, kazao je otvarajući konferenciju član Belupove Uprave Marko Đerek. Dodao je da sintagma “novo normalno” u slučaju naše kompanije donosi

promjenu pogleda na generički bussines. Riječju, predstoji nam snažan iskorak prema organskom, ali i anorganskom rastu, čulo se tijekom skupa.

Kao tehnološki vrlo zahtjevna grana industrije, gdje je pored kvalitete, ulaganje u razvoj novih proizvoda osnova bez koje nema opstanka, svijest da na genericima počiva održivost zdravstvenog sustava, donosi optimizam i sigurniju budućnost, suglasni su sudionici Konferencije.

Trendovi na globalnom tržištu lijekova, predvidiva kretanja na tržištima lijekova zemalja EU-a i RH te predvidivi izazovi koje pred nas postavljaju demografske promjene, znače priliku. Posve je sigurno da će posljedica ovih kretanja biti povećanje potrebnih izdvajanja za zdravstvenu zaštitu stanovništva te nužne promjene nacionalnih politika cijena lijekova, kao odgovor na te izazove.

ke i mogućnosti njihova ublažavanja te se prilagođavamo novonastaloj situaciji.

Na tom tragu, nastavljamo s daljnjom optimizacijom troškova i povećanjem učinkovitosti kako bi, što je više moguće, amortizirali rast troškova te osigurali stabilnost poslovanja, ali i zadržali konkurentnost na tržištima na kojima poslujemo. Pri tome, sve odluke donosimo sagledavajući utjecaj na sve naše dionike, kazali su članovi Belupove Uprave te najavili da, management kompanije svu svoju energiju, znanje i pre-

danost rezultatu usmjerava ka osnaživanju poslovnih aktivnosti svih ostalih Belupovih tržišta.

Članovi Radničkog vijeća primili su na značajne informacije koje su s njima podijelili članovi Uprave te iskazali optimizam u prevladavanju izazova u poslovanju. Uprava će i nadalje redovito, o svim bitnim temama vezanima uz poslovanje te gospodarski i socijalni položaj zaposlenika, razgovarati s predstavnicima Radničkog vijeća te pronalaziti najbolja rješenja.

ANA LJUBAS, MAGISTRA SESTRINSTVA, POMOĆNICA RAVNATELJA
ZA SESTRINSTVO I GLAVNA SESTRA KBC-A ZAGREB

NA MOJEM PUTU MEDICINSKE SESTRE BILO JE UZBRDICA, KRIVINA I MALO TRNJA, ALI KAD SVLADAM KRIVINE, IZVADIM TRNČIĆE I PREDAHNEM, ZADOVOLJSTVO JE VELIKO. SESTRINSTVO JE MOJ ŽIVOT, ZA MENE SU RADOST I ISPUNJENJE DAVANJE, DARIVANJE SVOG VREMENA, RIJEČI, UTJEHE, EMPATIJE, LJUBAVI...

Ana Ljubas, magistra sestrinstva, pomoćnica ravnatelja za sestrinstvo i glavna sestra KBC-a Zagreb u svijet medicinskih sestara krenula je kao mlada djevojka nakon srednje škole. I u tom je pozivu već gotovo punih 40 godina. I nikada nije požalila što ga je odabrala. Dobitnica je priznanja Najsestre 2021. i priznanja Ponos Hrvatske također 2021. godine. Uz njeno ime stoji i titula FESC – Fellow of the European Society of Cardiology – koju Europsko druš-

Medicinske sestre i
tehničari svakodnevno
ispisuju tisuće lijepih priča

KADA EMPATIJU, LJUBAV I NESEBIČNOST PRUŽATE ČOVJEKU U POTREBI, ONO ŠTO DOBIJE ZAUZVRAT JE NEPROCJENJIVO. TO ČINE MEDICINSKE SESTRE I DA SE STO PUTA RODIM UVIJEK BIH BILA JEDNA OD NJIH

tvo za kardiologiju kao počasno zvanje i kao simbol izvrsnosti dodjeljuje zdravstvenim djelatnicima koji su dali značajan doprinos kardiologiji.

Priznanja koja je primila za svoj rad i djelovanje mogla bi se i dalje nabrajati, no ono što Anu Ljubas možda najbolje opisuje je istinska ljubav prema pozivu medicinske sestre, potpuna predanost tom poslu, briga za pacijente, suosjećanje i neiscrpna energija. U povodu Dana medicinskih sestara zamolili smo je da za Glasilo Belupa kroz svoja

dan u 9 sati sudjelujem na kolegiju Uprave. Kako sam uključena u sve segmente organizacije rada u ustanovi, dobar dio dana odlazi mi na koordinaciju u tom području. Dio dana odlazi na različite sastanke po zahtjevima osoblja i poslovnih suradnika.

Dan mi završava u večernjim satima nakon obilaska i druženja s osobljem i bolesnicima. Uz fizički rad dnevno imam oko 100 telefonskih razgovora i moram priznati da je to mali broj, jer u prvom i drugom valu pandemije dnevni prosjek telefonskih poziva

efektivne bolesti dr. Fran Mihaljević, Areni Zagreb i OB Varaždin. U našem Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu od početka pandemije imali smo više od 20 izolacija za zbrinjavanje bolesnika pozitivnih na SARS CoV2 virus. Na dan kada je potres pogodio Banovinu i naš grad otvorili smo dvije jedinice za intenzivno liječenje i dva odjela na Rebru. U isto vrijeme imali smo COVID intenzivnu i odjel na pedijatriji i COVID rodište. Od kraja listopada 2021. godine za zbrinjavanje bolesnika pozitivnih na SARS CoV2 virus imali smo 250 postelja, od kojih 32-ije u jedinicama intenzivnog liječenja. Važno je napomenuti da smo otvorili COVID odjele, a rad u ostalim djelatnostima nismo smanjivali.

Kako je bilo biti medicinska sestra u vrijeme pandemije COVID-a 19? Vjerujte mi da takva i slična pitanja postavljaju svi osim medicinskih sestara i tehničara. Ono što medicinske sestre oduvijek rade i njihov značaj u zdravstvenom sustavu ova pandemija je javnosti učinila vidljivijim. Prisjetimo se početka pandemije, svi svjetski mediji su obilovali naslovima o herojima s prve crte obrane od nevidljivog neprijatelja. Pisalo se o svim zdravstvenim djelatnicima, a osobito se puno artikuliralo o značaju medicinskih sestara. S medicinskim sestrama KBC-a Zagreb provela sam brojne sate u različita doba dana i noći, subotama, nedjeljama i blagdanima i u različitim situacijama u kojima je puno toga bilo novo, a ponekad i zastrašujuće. S ponosom sam svjedočila kako pozitivno razmišljaju izvan normalnih okvira, razvijaju kreativna i inovativna rješenja za sve vrste problema, zagonetki i izazova. Shvatit ćete koja je to snaga volje, ljubavi i požrtvornosti za bolesnog čovjeka, ako znate da je ta sestra dan prije brinula

Sestrinstvo u potpunosti integrirati u zdravstveni sustav

B Kad biste imali čaroban štapić, što biste prioritetno učinili za medicinske sestre i tehničare?

Učinila bih ono na što medicinske sestre ukazuju godinama, a to je: Sestrinstvo u potpunosti integrirati u zdravstveni sustav kao autonomnu profesiju s vlasti-

tim identitetom. Tek tada će medicinske sestre i tehničari u zdravstvenom sustavu biti pozicionirani u skladu sa stečenim znanjima i razvijenim kompetencijama. Zatim, etabrirati edukaciju na horizontalnoj razini prema specijalističkim programima. I, naravno, primjereno vrednovati njihov rad.

osobna iskustva govori o svakodnevnim brigama i problemima medicinskih sestara u nas kao i, naravno, o lijepim, posebnim i upečatljivim stranama sestrinstva.

B Pomoćnica ste ravnatelj KBC-a Zagreb i glavna sestra naše najveće bolnice već tri godine što je zahtjevan i odgovoran posao. Kako izgleda jedan vaš prosječni radni dan? Teško je to opisati... Iza nas su dvije godine koje su bile vrlo zahtjevne za sve djelatnike KBC-a Zagreb pa je jasno da su i moji radni dani vrlo zahtjevni. Osim brojnih izazova koje nam je donijela pandemija COVID-a 19, potres koji je u ožujku 2020. godine pogodio naš grad značajno je devastirao ustanovu u kojoj radim. Spomenute ugroze dovele su do promjena u organizaciji rada pojedinih ustrojstvenih jedinica, a koje imamo još uvijek što zbog COVID-a 19, a što zbog građevinskih radova, sanacije potresom oštećenih prostora.

Službeno radno vrijeme mi je od 8 do 16 sati. Međutim, na posao dolazim između 6 i 7 sati ujutro kako bih pripremila plan aktivnosti za predstojeći radni dan. Od 7 do 7:30 sati analiziram izvješća dežurnih koordinатора o stanju na COVID odjelima i centralni sustav izvještavanja za cijelu ustanovu. Od 7:30 do 9 sati sam na raspolaganju za medicinske sestre i tehničare koji izlaze iz noćne smjene, a imaju potrebu za sastankom. Uz to, svaki

bio je između 200 i 250, a rekord je čak 320.

B U studenom 2020. imenovani ste i koordinatoricom za COVID odjele KBC-a Zagreb, bili ste uključeni i u zbrinjavanje bolesnika na devet COVID odjela kroz koje je prošlo gotovo 2000 pacijenata. Kako je bilo biti medicinska sestra za vrijeme pandemije i to u vrijeme kada smo se suočavali s vrlo visokim brojevima zaraženih i bolesnih ljudi? Na to vrijeme gledam s velikim ponosom. Ponosom na sve djelatnike KBC-a Zagreb, a posebice na medicinske sestre i tehničare. Mnogi ne znaju da su djelatnici KBC-a Zagreb u KB Dubrava vodili i radili u dvije intenzivne jedinice i dva odjela. Radili su u Klinici za in-

Strpljivost, pravičnost, ljudskost

B Pročitala sam da svako jutro prije posla izgovarate riječi: "Bože, daj mi strpljivosti, pravičnosti i ne daj da izgubim ljudskost." Sve te osobine trebale bi biti važne svakom čovjeku, no, zašto su važne vama kao medicinskoj sestri?

Meni kao medicinskoj sestri ove osobine su jako bitne, jer moja osobnost i osobnost svake medicinske sestre utječe na kvalitetu usluge koju pružamo bolesniku. Naša osobnost može jako utjecati na

psihičko stanje bolesnika, a u konačnici i na ishod liječenja. Strpljenje je dio emocionalne stabilnosti potrebne za rad u području sestrinstva. I samo strpljiva osoba istinski može pružiti poštovanje, suosjećanje, empatiju i prepoznati jedinstvenost pojedinca. Budući da već duže od dvije godine živimo u vremenu velikih izazova za fizičko, mentalno i socijalno zdravlje cjelokupne populacije, nužno je da te osobine snažimo svi i iskazujemo ih jedni prema drugima.

Programi edukacije ne prate trendove moderne prakse

B Međunarodni dan medicinskih sestara obilježava se 12. svibnja, a ove je godine naglasak bio na temi ulaganja u sestrištvo kako bi se naglasila važnost investiranja u sestrišnu profesiju što bi ojačalo i zdravstvene sustave u cjelini. Ulaže li naša država dovoljno u sestrištvo?

Na žalost, u drugoj polovici prošloga stoljeća kada se sestrištvo u svijetu razvijalo u profesiju nismo ulagali gotovo ništa. Posljednja dva desetljeća učinjeni su značajniji pomaci, ali ne dovoljno i ne uvijek na najbolji način za sestrištvo. U Hrvatskoj se ljudi liječe prema najnovijim spoznajama svjetske moderne prakse. Dijagnostičke i terapijske procedure sve su složenije i zahtjevnije, a takvim zahtjevima moderne prakse može odgovoriti samo dobro educirana medicinska sestra.

Istina, u Hrvatskoj je izobrazba medicinskih sestara i tehničara već duži niz godina uzdignuta na akademsku razinu, ali na žalost programi edukacije i školovanja ne prate trendove moderne prakse. Zapravo, sustav obrazovanja ne radi programe prema potrebama sustava zdravstva. Tako da danas imamo inflaciju upisa na diplomске studije sestrištva, a nemamo fokusirane i koherentne programe za kojima vapi klinička praksa. U edukaciju i školovanje medicinskih sestara i tehničara najviše ulažu oni osobno. Uz silni entuzijazam u svoju edukaciju i školovanje ulažu i velike novce. Gotovo da ne postoji malo veći grad u Hrvatskoj koji nema preddiplomski ili diplomski studij sestrištva. Već duže vrijeme ja to zovem edukacijski biznis na medicinskim sestrama i tehničarima.

POTPUNO JE POGREŠNO MIŠLJENJE DIJELA JAVNOSTI DA SE MEDICINSKE SESTRE S VREMENOM NAVIKNU NA TEŠKA STANJA BOLESNIKA I NA UMIRANJA. TO JE NAJTEŽE U NAŠEM POZIVU I TO SU SITUACIJE KOJE PROŽIVLJAVAMO IZUZETNO STRESNO

za tek rođeno dijete, roditelju, ortopedskog bolesnika ili radila u nekoj od ambulanti ili operacijskih sala, a sada brine za najtežeg bolesnika. Bolesnika, čije liječenje zahtijeva najsloženije terapijske procedure, brojne lijekove i mehaničke 'suporte' disanju, a s kojima se ona suočava prvi put.

Na žalost, ono što je najteže pogađalo sve zdravstvene profesionalce, pa tako i medicinske sestre i tehničare je velika smrtnost naših bolesnika. Gubitak svakog bolesnika je težak, a zastrašujuća je situacija kada u jednoj smjeni umru dva, tri, a ponekad i četiri bolesnika. Unatoč tome što djeluju smireno i profesionalno, kao i svi ostali medicinske sestre također imaju strah od nepoznatog i osjećaju zabrinutost za ono što ih čeka, za sebe, za svoje bolesnike, kolege i vlastite obitelji i prijatelje. Osim što smo medicinske sestre i mi imamo roditelje. Mi smo također roditelji, braća i sestre, prijatelji i partneri sa svim brigama koje dijeli većina ljudi. Pandemija COVID-19 povećala je izazov formuliranja profesionalnog identiteta medicinskih sestara, ali vokacija koju smo potvrdili i u ovoj krizi pokazala je da su medicinske sestre i tehničari primarni ljudski čimbenik koji utječe na rezultate skrbi bolesnika.

B Dobitnica ste priznanja Najsestre 2021.

i priznanja Ponos Hrvatske također 2021. godine. Kao medicinska sestra radite već gotovo 40 godina. Što je za vas najljepše, a što najteže u vašem pozivu? I zbog čega biste ga ponovno izabrali?

Ovo pitanje podsjeća me na ljepotu moje vokacije, moga poziva, jer da ovaj razgovor vodite s bilo kojim drugim profesionalcem, zasigurno biste ga pitali: Što je najljepše u vašem poslu? Sestrištvo je već desetljećima profesija s vlastitim identitetom. Međutim, naša profesija je u svom razvoju sačuvala temelje iz kojih je nastala ideja sestrištva. Naša profesija, naš poziv od kad su nastali, a i danas imaju jedinstveno ljudsko djelovanje. Medicinske sestre i tehničari svojim djelovanjem svakodnevno ispisuju tisuće lijepih priča. Gotovo svakodnevno deset puta pomislim "ovo sad je najljepše što sam doživjela od kada radim". Vjerujte mi, to su na izgled male stvari. Nekada samo tri rečenice, blagi stisak ruke i samo tri minute vremena nekome budu utjeha i radost. Osjećaj da ste nekome učinili lijepo i vas čini radosnim. Upravo je to ljepota našeg jedinstvenog ljudskog djelovanja. Kao najljepše priče bih ipak izdvojila one kojima sam svjedočila u vrijeme potresa i pandemije, kada su medicinske sestre sigurnost bolesnika stavljale ispred vlastite.

Što nam je teško? Patnje i smrtni ishodi naših bolesnika, priopćiti majci da je izgubila dijete, djetetu da je izgubilo roditelja ili priopćiti bolesniku da boluje od teške i neizlječive bolesti su tužne priče našeg poziva. Potpuno je pogrešno mišljenje dijela javnosti da se medicinske sestre s vremenom naviknu na teška stanja bolesnika i na umiranje. To je najteže u našem pozivu i to su situacije koje proživljavamo iznimno stresno. Kada empatiju, ljubav i nesebičnost pružite čovjeku u potrebi, ono što dobije za uzvrat je neprocjenjivo. To čine medicinske sestre i da se sto puta rodim uvijek bih bila jedna od njih.

B U hrvatskom bolničkom sustavu nedostaje oko 4500 medicinskih sestara, najviše u velikim kliničkim centrima. Koliki je taj manjak na KBC-u Zagreb i kako organizirate zdravstvenu skrb pacijenata u tim okolnostima? Kojih profila medicinskih sestara najviše nedostaje u našem zdravstvu?

U KBC-u Zagreb trenutno radi 2518 medicinskih sestara i tehničara, a do optimalne brojke nedostaje nas oko 200. Nemamo velik nedostatak sestara koje su u stalnom radnom odnosu, ali su nam problem nepokrivena bolovanja. Natječaje raspisujemo, ali se ne javlja dovoljan broj sestara. Ipak, zahvaljujući entuzijazmu i požrtvovnosti medicinskih sestara i tehničara nikada nije bilo upitno složiti raspored rada i osigurati normalan rad svih ustrojstvenih jedinica i pružiti kvalitetnu skrb našim bolesnicima. Za ispomoć u drugim bolnicama i za rad u COVID odjelima više od 90 % javljalo ih se dobrovoljno. Trenutno nam najviše nedostaje medicinskih sestara i tehničara opće zdravstvene njege i primaljskih asistenta.

B Medicinska sestra prva je do pacijenta, medicinske sestre i tehničari pružaju iznadprosječnu zdravstvenu skrb s obzirom na radne uvjete, najbrojnija ste profesija unutar zdravstvenog sustava. Uvažava li se sve to dovoljno u našem društvu?

Medicinske sestre kao najbrojniji zdravstveni profesionalci čine okosnicu zdravstvenog sustava. Od naših početaka do danas, jedna je konstanta sigurna, a ta je da je uloga medicinskih sestara ključna u pružanju kvalitetne zdravstvene skrbi. Međutim, u našem društvu značaj i uloga medicinskih sestara se uvažava i o tome se intenzivno artikulira u krizama, o čemu smo svjedočili i u vrijeme ove pandemije. Medicinske sestre i tehničari podsjećaju javnost da oni nisu "heroji" ni "ratnici", nego zdravstveni profesionalci koji pružaju skrb usmjerenu na čovjeka tijekom cijelog svog radnog puta, ali tijekom krize vidljivost i svijest o njihovom radu je veća.

B Počeli ste raditi kao mlada djevojka odmah nakon mature i to kao kardiološka sestra u koronarnoj jedinici, danas ste magistra sestrinstva. Uz rad uspjeli ste se i dodatno školovati i usavršavati. Koliko je taj profesionalni put bio težak, trnovit? Je li tripio vaš privatni život?

Moj put i hod medicinske sestre doista je bio pomalo zahtjevan. Bilo je uzbrdica, krivina i malo trnja, ali kad svladam krivine, izvadim trnčice i predahnem, zadovoljstvo je veliko. Tako da nikada, ama baš nikada nisam osjećala teret ili nezadovoljstvo. Dapače, ja sam jako, jako sretna i zadovoljna žena.

Moram zahvaliti dragom Bogu što me moj suprug razumije i pruža mi ogromnu podršku. Sreća je da oboje cijenimo i živimo iste vrednote. On razumije da je sestrinstvo moj život te da je za mene radost i ispunjenje davanje, a ne primanje. Pri tome ne mislim na materijalna davanja, nego na darivanje svog vremena, riječi, utjehe, empatije, ljubavi i slično. On zna da ja volim gledati nogometne utakmice, volim otići na koncert, putovanja i sl., ali jednostavno zna i to da neću biti mirna, ako postoji neki problem ili potreba u bolnici. Prihvaća moje prioritete, prihvaća mene. Jedno drugom pružamo razumijevanje i podršku. Na žalost, ipak nam nešto trpi, a to je druženje s rodbinom i prijateljima kojih imam puno, a s njima provodim užasno malo vremena. Zahvaljujem dragom Bogu što me i oni razumiju i unatoč rijetkim fizičkim druženjima znamo da smo u potrebi jedni za druge tu.

B Koliko se sestrinstvo promijenilo u odnosu na vaše početke? I u kojem se smjeru razvija? U odnosu na moje početke, u sestrinstvu se promijenilo puno toga. U posljednja dva desetljeća razvoj medicinskih i tehnoloških znanosti te primjena tehnoloških inovacija i novih medija u dijagnostici i liječenju uvelike je promijenila cjelokupnu zdravstvenu praksu. Medicinske sestre kao najbrojniji zdravstveni profesionalci zauzimaju središnje mjesto u interdisciplinarnom timu i o načinu odgovora medicinskih sestara na zahtjeve uvelike ovisi hoće li će rezultat skrbi za čovjeka biti djelotvoran, siguran i učinkovit. Medicinske sestre svjesne su svoje pozicije u timu te neprestano tragaju za novim spoznajama kako bi pružile kreativna rješenja za sadašnje i buduće izazove u područjima svoje profesionalne odgovornosti. Kako bismo dali kvalitetan odgovor na zahtjeve današnje prakse i pripremili medicinske sestre za izazove iz perspektive budućnosti vrlo je važno urediti obrazovnu pripremu medicinskih sestara i definirati opseg njihove uloge i s njom povezane odgovornosti.

Je li doručak najvažniji o

PROUČAVANJA SU POKAZALA DA JE PRESKAKANJE DORUČKA POVEZANO S 27-POSTOTNIM POVEĆANJEM RIZIKA OD SRČANOG OBOLJENJA I 21 POSTO VEĆEG RIZIKA OD ŠEĆERNE BOLESTI TIPA 2

Piše: dr. Ivo Belan

Nedavno sam proveo privatnu mini anketu. Znance i prijatelje iz najbliže okoline, i druge, pitao sam imaju li svakog jutra doručak, zajutak i, ako ga imaju, što jedu. Rezultati su bili porazni: 80 % ispitanika odgovorilo je da ujutro ne jede ništa, deset posto ulije



u sebe, na brzinu, šalicu čaja ili crne kave (uz obaveznu cigaretu), a svega deset posto sjedne mirno za stol i pojede doručak koji se sastoji od nekoliko prehrambenih artikala.

Ako bi netko proveo anketu većih razmjera, uvjeren sam da ne bi došao do drugačijih rezultata. Priznajmo da još velika većina jednostavno preskoči, zaboravlja na doručak kao dnevni obrok. Međutim, na ručak još nitko nije zaboravio pa makar u prolazu negdje na brzinu, nešto pregrizao! Takav

pogrešan režim dnevne prehrane već pođavno nam je usađen u naše prehranbene navike. Stručnjaci za prehranu preporučuju mijenjanje navika.

Svi smo čuli priču da zdraviji i ljudi u kondiciji ne preskaču doručak. Znači li to da nas doručak čini takvima?

Istraživači tvrde da oni koji preskaču doručak obično imaju manje znanja o prehrani i zdravlju. S druge strane, mnoge studije koje su razmatrale vezu između redovnog konzumiranja doručka i mogućih pozitiv-

brok u danu?



DR. IVO BELAN

nih zdravstvenih rezultata, smatraju da je to zbog toga što oni koji redovito uzimaju doručak obično odabiru ponašanja koja pospješuju zdravlje, kao što je nepušenje, redovne tjelovježbe itd.

Konзумiranje doručka bitno je da naš "metabolički sat" normalno otkucava. Budući da svoj šećer u krvi najbolje kontroliramo u jutro, bolje je imati dovoljno velik obrok ranije u danu, nego kasno na večer. Osim toga, zbog posebnog metaboličkog mehanizma, kvalitetan doručak može pomoći i u kontroli tjelesne težine. Ali takav doručak ne utječe pozitivno samo na tjelesnu težinu. Pručavanja su pokazala da je preskakanje, izostavljanje doručka povezano s 27-postotnim povećanjem rizika od srčanog oboljenja i 21 posto većeg rizika od šećerne bolesti tipa 2.

Oni koji rano doručkuju imaju bolji nalazi vlaknastih tvari, mikrohranjivih tvari, uključujući folnu kiselinu, vitamin C, željezo i kalcij. Žitne pahuljice imaju dobar sastav hranjivih tvari, jedino što neke žitne pahuljice sadrže više šećera. Dobro je to držati na umu.

Doručak je također povezan i s poboljšanom funkcijom mozga, boljom koncentracijom i boljim pamćenjem. Znanstvenici iz Tel Aviva našli su da se glad najbolje regulira ujutro. Ispitanici koji su svom doručku dodali desert, lakše su gubili prekomjernu tjelesnu težinu. Dakle, ispitivanja su pokazala da ako planiramo konzumirati slatku hranu, onda je doručak najbolje vrijeme za to. Doručak je najvažniji obrok za one koji osjete glad čim se probude. Ipak, budući da svatko od nas započinje dan drukčije, preporučljivo je biti pažljiv kod prenamaglašavanja bilo kojeg pojedinačnog obroka. Direktorica njujorškog instituta za prehranu rekla je: "S malo mašte i planiranja, možete učiniti doručak obrokom koji vi i vaša obitelj nećete željeti zaboraviti".

Nažalost, ima i onih koji, ne samo da preskaču doručak, nego ne jedu važan obrok negdje sredinom dana. Bilo zbog nemara, prekomjernog umora, nedostatka vremena ili nečeg drugog. Tek navečer, kod kuće, imaju prvi pravi obrok. Suviše je napominjati da je takav način prehrane ekstremno pogrešan i najbliži put prema nekom oboljenju. Zdrava prehrana je jedan od najvažnijih načina kako da se osjećamo dobro i da budemo dobro.

Osnovni principi prehrane

TRI SU OSNOVNA PRAVILA KOJA MORAJU BITI ISPUNJENA AKO ŽELIMO GOVORITI O SIGURNOJ I ZDRAVOJ PREHRANI: URAVNOTEŽENOST, RAZNOVRSNOST I UMJERENOST

Postoje tri osnovna pravila koja moraju biti ispunjena ako želimo govoriti o sigurnoj i zdravoj prehrani: uravnoteženost, raznovrsnost i umjerenost. Neće biti na odmet da malo porazmislimo o svojim prehrambenim navikama, jer riječ je o našem zdravlju. Činjenica je da su vrlo često prisutne razne nejasnoće i nehanj kada je u pitanju naša ishrana. Međutim, ako ispunjavanje spomenuta tri osnovna principa budu odrađena, budite sigurni da ste na pravom putu: uravnoteženost (nemojmo pretjerivati u jednoj vrsti hrane), raznovrsnost (nemojmo izostavljati neku hranu: što više različite hrane na našem tanjuru, tim bolje), umjerenost (ako se pojavila dvostruka brada ili je odjeća postala pretijesna, velikim tiskanim slovima napišite na hladnjaku UMJERENOST).

Informativni mediji vrlo često donose konfuzne savjete o prehrani ("ovo smijete jesti, ovo ne smijete jesti", itd.). Međutim, valja priznati da stručnjaci za prehranu još uvijek ne znaju dovoljno da bi mogli točno kazati koja je dijeta idealna za pojedinog čovjeka. Ljudi se razlikuju po dobi, spolu, razvijenošću, fizičkim aktivnostima, netko je bolestan, netko je trudnica itd. Pa prema tome se i prehrana mora razlikovati.

Istraživanja se nastavljaju s ciljem da se otkriju potrebe, prava uloga i veza između pojedinih hranjivih tvari i nekih bolesti (srčani ili moždani udar, visoki krvni tlak, šećerna bolest, karijes zubi, neki oblici raka, itd.), jer dijeta može biti itekako važna. Takvi se bolesnici moraju posavjetovati sa svojim liječnicima i dobro educiranim dijetetičarima koji će im dati glavne smjernice u prehrani vjerojatno će im, posebno za njih, pripremiti i određene dijete.

U pitanju je naše zdravlje

A što je s nama zdravima? Koje savjete da

mi slijedimo u izboru i pripremi hrane za nas i našu obitelj?

Bilo bi preporučljivo i mudro također se pridržavati nekih smjernica, a najvažnije među njima sljedeće:

1. jesti raznovrsnu hranu.
2. održavati normalnu tjelesnu težinu,
3. izbjegavati previše masnoća, zasićenih masnoća i kolesterola,
4. jesti hranu s dovoljno škroba i neprobavljivih vlaknastih komponenata,
5. izbjegavati previše šećera,
6. izbjegavati previše soli,
7. ako se piju alkoholna pića, činiti to u umjerenim količinama.

Razumljivo, samo zdrava hrana nije dovoljna da vam jamči zdrav i sretan život. Postoje još i drugi faktori o kojima ovisi zdravlje (nasljednost, životni stil, mentalno zdravlje, okolina itd.), ali ipak dobre prehrambene navike mogu nam znatno pomoći u održavanju i poboljšavanju zdravstvene kondicije.

Nekoliko zemalja u svijetu sprema se da čak i zakonskim putem izmijeni loše navike svog stanovništva u svakodnevnoj ishrani. Uostalom, preporuku za to dale su Svjetska zdravstvena organizacija i Međunarodna konferencija o ishrani.

Na primjer, norveški parlament razmatrao je dugoročni program (petnaestogodišnji) o zdravoj ishrani. Po tom programu Norvežani će u sljedećem razdoblju jesti više žitarica, a manje masti i mesa.

Osim medicinskog, taj programa ima i ekološki značaj, jer će potaknuti razvoj poljoprivrede.

14. LIPNJA – SVJETSKI DAN DOBROVOLJNIH DARIVATELJA KRVI

Darivanje krvi – transfuzija ljubavi

DOBROVOLJNI DARIVATELJI KRVI ISTINSKI SU SUPERJUNACI I PRAVA VRIJEDNOST DRUŠTVA JER JE POTREBA ZA KRVI JEDNAKO UNIVERZALNA KAO I POTREBA ZA LJUBAVI

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

Svake godine 14. lipnja obilježava se Svjetski dan dobrovoljnih darivatelja krvi. Taj dan se obilježava kako bi se povećala svijest o potrebi za sigurnim krvnim pripravcima te kako bi se svim dobrovoljnim, neplaćenim darivateljima odala barem simbolična počast. To je ujedno i prilika da se vlade i zdravstvene organizacije širom svijeta podsjeti na nužno osiguravanje resursa i infrastrukture kako bi se povećalo prikupljanje krvi. Svjetska zdravstvena organizacija konkretno datum je odabrala jer na taj dan 1868. godine rođen Karl Landsteiner – austrijski biolog i liječnik kojeg smatramo utemeljiteljem moderne transfuzije krvi. Razvio je ABO sustav klasifikacije krvnih grupa prema prisutnosti aglutinina u krvi. Za svoj rad je 1930. godine primio Nobelovu nagradu. Jedan od mitova vezanih uz dobrovoljno darivanje je kako darivatelja ima dovoljno. U svijetu se godišnje prikupi oko 118 milijuna doza, oko 40 posto prikupljeno je u bogatim zemljama (u kojima živi oko 16 posto svjetske populacije). Jedinostveni godišnji plan akcija davanja krvi za Republiku Hrvatsku donose Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu i Hrvatski Crveni križ na temelju predviđenih potreba za krvnim pripravcima svih zdravstvenih ustanova. Prema nekim podacima u Hrvatskoj je u pandemijskoj 2020. godini prikupljeno 176 938 doza krvi. Broj prikupljenih doza je smanjen jer se mnogi darivatelji nisu mogli odazvati akcijama darivanja. Posebno se ovo odnosi na mlade jer nije bilo moguće organizirati akcije s maturantima po školama.

U Hrvatskoj samo zdrava osoba dobi od 18 do 65 godina može biti darivatelj krvi. Muškarci mogu dati krv do četiri puta godišnje (s razmakom od tri mjeseca između davanja), dok žene mogu dati krv do tri puta godišnje (s razmakom od četiri mjeseca između davanja). Uobičajena doza je oko 450 ml krvi. Tijekom pregleda oko 10 posto darivatelja bude odbijeno (neki privremeno, a neki traj-

no). Razlozi odbijanja su ili opasnost od uzimanja krvi za darivateljevo zdravlje ili opasnost od krvnih pripravaka za bolesnikovo zdravlje. Krv privremeno ne smiju darivati osobe koje boluju od lakših akutnih bolesti (prehlada, gripa, smetnje u probavnom sustavu, nisko željezo), neispavane osobe, osobe na dugotrajnoj dijeti i osobe s rizičnim ponašanjem. Privremeno se odbijaju i darovatelji nakon rada na velikim dubinama ili visinama, osobe koje su nedavno imale operativni zahvat ili popravak na zubu te osobe sa svježom tetovažom ili piercingom. Darovatelji kojima je trajno odbijena mogućnost darivanja krvi su osobe koje su bolovale ili boluju od teških kroničnih bolesti probavnog i respiratornog sustava kao i osobe koje boluju od bolesti srca i krvnih žila, zloćudnih bolesti, bolesti jetre, AIDS-a, šećerne bolesti, psihičkih bolesti, osobe s ponašanjima visokog rizika (ovisnosti, rizična seksualna ponašanja i sl.). Logično je kako krv ne smiju davati osobe koje bi time oštetile svoje zdravlje ili bi njihova krv mogla ugroziti zdravlje bolesnika.

Zanimljivo je kako bolesnici koji koriste određene lijekove ne mogu biti darivatelji krvi. Tako darivatelji ne mogu biti bolesnici koji koriste izotretinoin (liječenje akni), acitretin (liječenje psorijaze), finasterid, dutasterid i tamsulozin (liječenje benigne hiperplazije prostate), acetilsalicilna kiselina (antiagregacijska terapija), heparin



(antikoagulacijska terapija), hormon rasta, teriflunomid (liječenje multiple skleroze) i sl. Za većinu navedenih lijekova potrebno je neko vrijeme od uzimanja posljednje doze kako bi se lijek u potpunosti izlučio iz organizma. To može biti od nekoliko dana do čak tri godine. Nakon tog vremena moguće je ponovno biti donor. Oprez je potreban i kod dodataka prehrani koji sadrže vitamine toplive u mastima (A, D, E i K) te u slučaju korištenja nekih biljnih pripravaka (gospina trava). Novija istraživanja naglašavaju kako u obzir treba uzeti koncentraciju samog lijeka u organizmu, ali i činjenicu da se krv ne koristi u cijelosti već se u nekim slučajevima posve sigurno može koristiti npr. plazma ili eritrociti. Time se otvara mogućnost da se krv bez obzira na korištenu terapiju ipak donira. Ove smjernice i preporuke mogu varirati u odnosu na pojedinu državu i organizaciju. Uloga ljekarnika je da pomogne potencijalnim donorima da na mjestu donacije daju točne i potpune informacije vezane uz svoju farmakoterapiju.

Kako živimo u izazovnim vremenima dosta je teško privući nove donore. Komunikacija s javnošću od presudnog je značaja. Zanimljiva kampanja koja je polučila ogroman uspjeh provedena je u Velikoj Britaniji 2015. godine. U deset godina broj donora je pao za gotovo 40 posto. Kako bi povećali svijesti i motivirali naciju na doniranje krvi proveli su kampađu naslova "Missing type". U suradnji s velikim i prepoznatljivim brendovima počeli su uklanjati slova "A", "B" i "O" iz riječi. Tako je Daily Mirror izdao 600 tisuća primjeraka novina bez tih slova u svom logu. Čak su uklonili i slova s uličnih znakova u Londonu. Vijest se ubrzo postala viralna. Ovom pametnom kampanjom u kratkom

Ravnoteža na tanjuru

PREHRANA I MEDICINSKA TERAPIJA NEODVOJIVE SU NA PUTU LIJEČENJA DIJABETESA I SVIH PRATEĆIH KOMPLIKACIJA

Piše: Jelena Miličević, dipl.ing. nutricionizma

Uz odgovarajuću medicinsku terapiju, prehrana kod dijabetesa ključni je kotačić u ponovnom uspostavljanju ravnoteže u organizmu. Prehrana i medicinska terapija neodvojive su na putu liječenja dijabetesa i svih pratećih komplikacija. Sve što na našem tanjuru odskače od ravnoteže, po sastavu ili količini, dugoročno se odražava na ravnotežu u našem životu i zdravlju.

Prehranom utječemo na prevenciju pojave bolesti kao što je i dijabetes. Veliki skokovi glukoze u krvi nisu poželjni ni za zdrave pojedince ako žele održati pravilno funkcioniranje svoga organizma.

Kod pojave dijabetesa pacijenti najčešće ponovno uče stare postulate pravilne prehrane: uče konzumirati redovite obroke i odabrati najzdraviji oblik prehrane prirodno bogat hranjivim tvarima i s niskim udjelom masti i kalorija. Očito ključnu ulogu pri tom imaju upravo namirnice biljnog porijekla: voće, povrće, cjelovite žitarice i orašasti plodovi. Pravilnim planiranjem prehrane postiže se ravnoteža ugljikohidrata, masti i proteina te svih mikronutrijenata, ali i vrlo bitno: ravnoteža između biljnih i životinjskih namirnica. Prehrana bazirana na biljnim namirnicama olakšava pripremu jela s niskim glikemijskim indeksom kao i unos

vrijednih fitonutrijenata i antioksidanasa te ima važnu ulogu i u prevenciji dijabetesa.

Plant Based Trend = životni stil

Izrazito rastući trend "plant based" prehrane – prehrane temeljene na namirnicama biljnog porijekla logična je posljedica neravnoteže koju smo tijekom desetljeća stvorili na našim tanjurima, a samim time i u našem zdravlju, upravo zbog prehrane bogate životinjskim namirnicama koje su dostupnije nego ikad te se dobro uklapaju u brz načina života i brzu prehranu.

Smirivanje tempa života i promišljanje o sebi, stavljanje svoga zdravlja u fokus kao i želja za boljim suživotom s okolišem usmjerava nas na povratak k raznovrsnijoj prehrani odnosno prema biljnoj prehrani koja više nije namijenjena samo specifičnim grupama već apsolutno svima.

Bez sumnje je da su i brojna klinička istraživanja dokazala mnoge dobrobiti biljne prehrane, pogotovo mediteranske prehrane – prvenstveno u značajnom smanjenju rizika od kroničnih nezaraznih bolesti koje su danas vodeći uzrok smrti u svijetu poput: bolesti srca i krvnih žila, metaboličkog sindroma, dijabetesa i ostalih bolesti kao posljedica suvremenog života.

Uz planiranje pravilnog rasporeda i broja

vremenU dosegli su oko 2 milijuna ljudi te se tijekom nacionalnog tjedna darivatelja registriralo novih 30 tisuća donora (njih 18 tisuća je iz ciljane skupine od 17 do 24 godine starosti).

Osim privlačenja novih donora ključno je zadržati one postojeće. Istraživanja pokazuju kako samo 40 posto donora donaciju ponovi tijekom prve godine, dok njih 53 posto ponovno donira unutar dvije godine. Procjenjuje se kako gotovo 30 posto donora krv donira samo jednom. Čini se kako društvene mreže ovdje imaju priliku odraditi odličan posao i pokazati svoju društvenu odgovornost. Facebook je u 2017. pokrenuo program darivatelja krvi (Facebook Blood Donor Programme). Program je do sada pomogao uključiti više od 100 milijuna ljudi diljem svijeta i njime je omogućeno da na ovoj društvenoj mreži primete ažurirane informacije o darivanju krvi, budete obaviješteni o mogućnostima darivanja krvi u lokalnim centrima te možete pozvati svoje prijatelje da daruju krv. Trenutno je ova opcija dostupna u više od 40 zemalja. Hrvatska za sada nije uključena u taj program. Zanimljivo je kao se Facebook u suradnji s Američkim crvenim križem uključio i u kampanju "Missing type".

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije darivanje krvi temelji se na načelima anonimnosti, dobrovoljnosti, humanosti i besplatnosti. Kardinal Franjo Kuharić je rekao kako

je darivanje krvi transfuzija ljubavi i na tragu tih riječi moramo biti svjesni kako su dobrovoljni darivatelji krvi istinski superjunaci i prava vrijednost društva jer je potreba za krvi jednako univerzalna kao i potreba za ljubavi.



O'Plant napici

Prateći najsuvremenije trendove i rastući trend potražnje za proizvodima na biljnoj osnovi, Podravka nudi asortiman od 6 različitih proizvoda pod markom O'Plant na

taricama za doručak, dječjom hranom, slasticama, voćem, kavom ili koriste kao sastojak u pripremi raznih slanih i slatkih jela.



bazi badema, zobi i riže. Ono što O'Plant proizvode čini drugačijima je da su svi proizvodi s izvorskom vodom, bez dodanog šećera i izvrsnog prirodnog okusa. O'Plant biljni napitci se izvrsno kombiniraju sa ži-

Potpuna promjena životnog stila počinje malim koracima, prije ranojutarnjeg brzog hodanja osigurajte svom organizmu obrok spravljen od žitarica, sjemenki i biljnog O'plant napitka.

Što jesti

Prilikom planiranja pravilnog rasporeda i broja obroka tijekom dana, važno je na svom tanjuru odabrati nutritivno vrijedne ugljikohidrate niskog glikemijskog indeksa, bogate vlaknima, te kvalitetne proteine i nezasićene masti, a poželjno je da pri tom date prednost namirnicama biljnog porijekla.

obroka tijekom dana, važno je na svom tanjuru odabrati nutritivno vrijedne ugljikohidrate niskog glikemijskog indeksa, bogate vlaknima te kvalitetne proteine i nezasićene masti, a poželjno je da pri tom date prednost namirnicama biljnog porijekla.

Prehrana i tjelesna aktivnost

U vremenu kada se više okrećemo prevenciji nego liječenju, kada želimo zdravo živjeti, osjećati se fit, bit što dulje aktivni i izgledati dobro, nužno je da svakodnevno svom organizmu osiguramo biljne namirnice prirodno bogate hranjivim tvarima.

Standardi skrbi Američke udruge za dijabetes navode da prilagodba životnog stila treba biti prvi odabir u prevenciji i odgađanju pojave dijabetesa. Stoga kada mijenjamo

prehranu, za potpunu promjenu životnog stila potrebno je osvjestiti i ulogu tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost važan nam je saveznik jer smanjuje inzulinsku rezistenciju i intoleranciju na glukozu, postprandijalnu hiperglikemiju i otpuštanje glukoze u jetri. Novija istraživanja pokazuju da zapravo postoji hormonska povezanost između tjelesne aktivnosti i inzulinske rezistencije. Aktivnost mišića potiče lučenje hormona koji pomaže našem organizmu bude uspješniji u korištenju glukoze što dovodi do homeostaze glukoze u organizmu.

Cilj koji se navodi u programu prevencije dijabetesa je minimalno 150 minuta umjerenih tjelesnih aktivnosti tjedno, poput žustrog hodanja, vožnje biciklom ili plivanja. Poželjno je stvoriti i održavati kontinuiranu naviku fizičke aktivnosti 3 – 5 puta tjedno. Potpuna promjena životnog stila počinje malim koracima, prije ranojutarnjeg brzog hodanja osigurajte svom organizmu obrok spravljen od žitarica, sjemenki i Podravkina biljnog O'plant napitka.

Podravka O'Plant biljni napitci nude obilje okusa iz srca prirode. Punina okusa raznovrsnih O'Plant biljnih napitaka dolazi od badema, zobi i riže. Proizvodi su prirodno bez laktoze, sadrže svježnu izvorsku vodu te će se odlično uklopiti u novi životni stil.

Alergijske reakcije

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

U ljetnim mjesecima koža je, bez obzira na dob, izložena brojnim nepovoljnim utjecajima okoline (sunce, morska voda, prekomjerno znojenje, visoke temperature, štetno UV zračenje, klor iz bazenske vode, vjetar...), pa joj, ovisno o tipu i sklonostima razvoju određenih promjena, moramo posvetiti znatno više brige nego inače. Promjene koje mogu nastati kreću se od potpuno bezazlenih pa sve do onih koje zahtijevaju ozbiljno liječenje.

Sunčevo zračenje na našoj koži može izazvati niz štetnih posljedica. Najraniji učin-



promo

BELODIN A Derm

Što je BELODIN A Derm i za što se koristi? BELODIN A Derm sadrži djelatnu tvar dimetindenmaleat iz grupe lijekova zvanih antihistaminici. Ovaj lijek se koristi za kratkotrajno ublažavanje svrbeža koji prati kožne bolesti (dermatoze) kao što su osipi i urtikarija (koprivnjača), kao i u slučaju uboda insekata, opekline od sunca i površinskih opekline 1. stupnja (crvenilo kože). BELODIN A Derm zaustavlja svrbež blokadom djelovanja histamina kojeg organizam otpušta tijekom alergijske reakcije. Prodirlanjem gela u kožu svrbež i nadražnost se ublažavaju unutar nekoliko minuta. Ovaj lijek također ima i lokalni anestetički učinak.

Alergije kože ljeti – kako ih možemo ublažiti?

ci su opekline zbog nekontrolirana izlaganja suncu i nedovoljne zaštite od UV zračenja. Neke osobe razvijaju alergiju na sunce s pojavom crvenila, svrbeža i urtika različite veličine.

Također, do nastanka kožne alergije (dermatoze) može doći zbog dodira s različitim biljkama i travama, a prepoznaje se kao osip ili koprivnjača odnosno urtikarija. Svrbež nastaje kao posljedica lučenja kemijske tvari – histamina koja se oslobađa iz stanica kože. Kod osjetljivijih osoba to crvenilo i svrbež može zahvatiti veću površinu kože. Svrbež (lat. pruritus) osjet je koji dovodi do

ANTI-HISTAMINSKI LIJEKOVI POPUT DIMENTIDENA BLOKIRAJU DJELOVANJE HISTAMINA KOJI ORGANIZAM OTPUŠTA TIJEKOM ALERGIJSKE REAKCIJE I TIME UBLAŽAVAJU SVRBEŽ I IRITACIJU KOŽE

potrebe za grebanjem ili trljanjem kože, što može uzrokovati veće oštećenje kože te dovesti do bakterijskih infekcija kože.

Urtikarija je monomorfna dermatosa, obilježena naglom pojavom urtika, oštro ograničenih otekline kože, različite veličine i oblika, crvene, bijele ili ružičaste boje, a praćene su intenzivnim svrbežom.

Ljeti nisu rijetki ni ugrizi ili ubodi različitih insekata – osa, bumbara, stršljena ili pak komaraca, uboda, pauka, mrava ili nekog drugog insekta. Simptomi se mogu kretati od bezazlena crvenila i svrbeža, do velikih bolnih oteknuća, koja nerijetko zahtijevaju i medicinsku pomoć. No, na svu sreću, većina tih stanja ipak se smiri i prođe nakon stavljanja hladnih obloga i umirujućih krema na mjesto uboda insekta.

Dodir s meduzama i vlasuljama tijekom boravka u moru nije rijedak slučaj koji izaziva neugodne pojave. Otrov iz lovki meduza

izaziva kod čovjeka prodornu bol sličnu boli od opekline, zatim crvenilo/osip kože, oteklinu i pojavu mjehurića. Osip je obično ograničen na područje kože koje je bilo u kontaktu s meduzom.

Samo pravilnom njegom možemo kožu sačuvati od bespotrebnih oštećenja. Ako do njih ipak dođe, potreban je dermatološki tretman kako bi se trajanje promjena na koži skratilo, a posljedice ublažile.

Antihistaminski lijekovi poput dimentidena blokiraju djelovanje histamina koji organizam otpušta tijekom alergijske reakcije i time ublažavaju svrbež i iritaciju kože te olakšavaju simptome nakon uboda insekta. Dimentiden djeluje tako da blokira djelovanje histamina koji organizam otpušta tijekom alergijske reakcije. Već unutar nekoliko minuta, simptomi svrbeža i nadraženost se brzo ublažavaju, a dimentiden također ima i lokalni anestetički učinak.



BELODIN A Derm 1 mg/g gel

Sastav:

Jedan gram gela sadrži 1 mg dimetindenmaleata.

Farmakološka svojstva

Farmakodinamička svojstva

BELODIN A Derm 1 mg/g gel pripada farmakoterapijskoj skupini: Antipruritički, uključujući antihistaminike, anestetike i sl.; Antihistaminici za lokalnu primjenu (ATK oznaka: D04AA13).

Mehanizam djelovanja i farmakodinamički učinci

Dimetindenmaleat je antagonist histaminskih H1-receptora s velikim afinitetom vezanja na te receptore. Značajno smanjuje

povećanu kapilarnu permeabilnost koja je povezana s neposrednom reakcijom preosjetljivosti. Kada se primjenjuje na kožu, dimetindenmaleat ima i lokalna anestetika svojstva. Dimetindenmaleat gel učinkovito djeluje protiv pruritusa različite etiologije i brzo ublažava svrbež i iritaciju kože. Podloga gela olakšava prodiranje aktivnog sastojka kroz kožu.

Farmakokinetička svojstva

BELODIN A Derm 1 mg/g gel brzo prodire u kožu i postiže antihistaminski učinak unutar nekoliko minuta. Maksimalni učinak postiže

se nakon 1 do 4 sata.

Doziranje i način primjene

BELODIN A Derm 1 mg/g gel je namijenjen za primjenu na koži, a nanosi se na zahvaćeno područje 2 do 4 puta na dan.

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni i specijaliziranim prodavaonicama za promet na malo lijekovima.

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



Onkološka uputnica za pacije

RAK JE ODGOVORAN ZA 27 % SMRTI U HRVATSKOJ, VODEĆI JE UZROK SMRTNOSTI OSOBA MLAĐIH OD 65 GODINA I ODGOVORAN JE ZA 50 % SMRTNIH SLUČAJEVA KOD ŽENA I 35 % KOD MUŠKARACA

Nakon odgode zbog koronavirusa održan je osmi po redu Futur Z. Riječ je o velikom zdravstvenom kongresu koji je tijekom vikenda, 6. i 7. svibnja, okupio sve dionike zdravstvenog sustava. Uz predsjednike Hrvatske liječničke, Hrvatske ljekarničke komore, ravnatelje HZZO-a, bolnica, domova zdravlja, HUP – online se uključio i ministar zdravstva Vili Beroš.

Ministar se osvrnuo na reformu zdravstva koju bismo uskoro svi trebali vidjeti, dotaknuo se ishoda liječenja, a na temu Nacionalnog strateškog okvira u borbi protiv raka najavio je suradnju Ministarstva zdravstva i Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. "Djelatnici Ministarstva zdravstva i HZZO dobili su zadatak, iznjedrili onkološku uputnicu, za onkološke bolesnike, koja će ubrzati sve elemente koji se odnose na dijagnostiku liječenja onkoloških bolesnika." Rak je vodeći javnozdravstveni problem u Hrvatskoj, a procjenjuje se da u Hrvatskoj živi 170 000 osoba koje su bolovale ili boluju od raka te je drugi najčešći uzrok smrtnosti. Odgovoran je za 27 % smrti u Hrvatskoj, vodeći je uzrok smrtnosti osoba mlađih od 65 godina te je odgovoran za 50 % smrtnih slučajeva kod žena i 35 % kod muškaraca. Maligne bolesti su jedan od naj-

većih javnozdravstvenih izazova današnjice, uz mnoge uzroke rizika njihova nastanka i razvoja.

Unaprijediti liječenje onkoloških bolesnika

Ministar zdravstva Vili Beroš je istaknuo da je od iznimne važnosti unaprijeđenje liječenja onkoloških bolesnika u Republici Hrvatskoj te je spomenuo kako je u nekoliko navrata govorio da nakon pandemije slijede epidemije onkoloških i mentalnih bolesti i da se prema tome mora napraviti iskorak. "Radimo intenzivno na maksimalnom iskorištavanju kapaciteta. Poglavitito onim elementima koji se odnose na najduže liste čekanja, poglavitito mislim na onkološke bolesnike. Kad je riječ o prioritetnim listama čekanja, unaprijedili smo sustav te je sad moguće, osim prioritarnog naručivanja na dijagnostički specijalistički pregled, naručiti se i za pojedinu dijagnostičku obradu što do sad nije bilo moguće." Dotaknuo se i dugova, financijskog stanja u zdravstvu, lista čekanja, ali i implementacije Nacionalnog strateškog okvira u borbi protiv raka. Novi zakon o zdravstvenoj zaštiti planira se u javnu raspravu uputiti za par tjedana, a u njemu će biti i odredba koja će uvjetovati

mjerjenje ishoda liječenja u pojedinim slučajevima. Kada govorimo o liječenju onkoloških pacijenata, posvećen im je panel s temom treba li ono biti stvar sreće. Ministarstvo zdravstva je kroz dva velika projekta u sklopu EU projekta oporavka i otpornost najavilo da će krenuti u nabavu opreme za dijagnostiku i liječenje te uspostavu nacionalne onkološke mreže. Odgovarajući na pitanje kada možemo očekivati da će se nabaviti nova radiološka oprema i uspostaviti onkološka mreža, državni tajnik Ministarstva zdravstva Tomislav Dulibić rekao je kako je planirano 2025., no očekuje da će biti realizirano 2024. godine: "Pandemija COVID-a je iza nas i Ministarstvu zdravstva je sada fokus Akcijski plan za provedbu Nacionalnog strateškog okvira protiv raka za čiju je provedbu nadležno Povjerenstvo na čelu s državnim tajnikom dr. Silvijem Bašićem. Krajnji rok za nabavu radioterapijske opreme i uspostavu onkološke mreže jest 2025., no očekujemo da će to biti realizirano već do kraja 2024. godine to jest do kraja mandata ove Vlade", rekao je Dulibić.

Smrtnost od raka u Hrvatskoj dvostruko je veća nego u EU i nužna su dodatna ulaganja, no uvođenje multidisciplinarnosti kao zakonske obveze neće koštati, rekao je





predstojnik Klinike za onkologiju KBC Zagreb Stjepko Pleština: "Onkološki pacijenti moraju imati pravo na to da odluku o liječenju donosi multidisciplinarni tim individualiziranim pristupom svakom bolesniku. Na taj način bi svi bolesnici bili tretirani po jednakom protokolu, a najvažnije je riješiti i uspostaviti mrežu onkoloških ustanova, jasno definirati kuda će pojedini bolesnik ići i što će tamo dobiti i u kojem roku će to dobiti", istaknuo je Pleština. Predsjednik Koalicije udruga u zdravstvu prof. edu. rehab. Ivica Belina rekao je da pacijenti moraju biti dio svih povjerenstava i radnih skupina koje se bave temama koje se njih tiču: "Osamnaest predstavnika udruga onkoloških pacijenata sudjelovali su u izradi Nacionalnog strateškog okvira protiv raka i očekujemo da nas se aktivno uključi i u praćenje njegove provedbe. Poboljšanje ishoda liječenja onkoloških bolesnika apsolutni je prioritet i inzistiramo

na hitnoj implementaciji NSOPR-a.", istaknuo je Belina. Na panelu "Trebalo li ishod liječenja u onkologiji biti stvar sreće?" zaključeno je da pacijenti trebaju biti uključeni u sve teme koje ih se tiču jer su oni krajnji korisnici zdravstvenog sustava i razlog zbog kojeg zdravstveni sustav postoji. Nacionalni strateški okvir protiv raka potrebno je hitno implementirati, unatoč najavljenim rokovima o uspostavi onkološke mreže i nabavi radioterapijske opreme do 2025. godine. Praćenje ishoda liječenja uz implementaciju mjerenja ishoda koje prijavljuju pacijenti jedini je način za poboljšanje zdravstvenog sustava i spašavanje života.

Što nas čeka na jesen?

U razgovoru s ravnateljem Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo dotaknuta je tema sve više slučajeva hepatitisa A i rotovirusa, tzv. bolesti prljavih ruku. Dvije godine epidemiolozi ponavljaju kako je važno prati ruke, a onda kada nam se smirio broj zaraženih, kada su popustile mjere – pojavile su se zaboravljene bolesti. Jedan od mogućih uzroka svakako može biti to da se naš imunostav uljuljao, a nakon popuštanja mjera susreo se s virusima. Kada pak govorimo o koronavirusu, ravnatelj HZJZ-a Krunoslav Capak istaknuo je da postoje tri scenarija za jesen. Prvi scenarij je da virus postane sezonalan poput gripe, drugi scenarij je da se na jesen pojavi novi soj koji može dovesti do ponovnog nošenja maski i vraćanja mjera. Treći scenarij je onaj koji bi bio najbolji, a znači da koronavirus zauvijek ode u prošlost. "Virusi mutiraju, moguće je da će i ovaj dalje mutirati. Mi sad imamo tri podvarijante omikrona, moguće je da će se nastaviti cirkulacija tih podvarijanti, dok se ne ispuše tj., dok sve osobe

ne postanu imune na omikron, bilo putem cijepljenja, bilo putem preboljenja. Moguće je da se opet pojavi neka nova varijanta na koju ćemo ponovno biti osjetljivi u manjoj ili većoj mjeri, no nadamo se da neće doći neka malignija varijanta", navodi. Dotaknuo se 70 % cijepljene odrasle populacije te da je smatrao da će se više ljudi cijepiti. Na jesen se kreće s kampanjom cijepljenja četvrtom dozom, ali je pravo pitanje tko će se cijepiti. Sigurno je da oni koji nisu primili ni jednu dozu, neće primiti četvrtu. Ostaje vidjeti hoće li oni koji su već jednom primili booster uzeti ga i drugi put.

Djeca će se pri upisu u školu mjeriti kolesterol

Na kongresu je poslano upozorenje – tri od četiri smrti uzrokovane kardiovaskularnim bolestima moguće je spriječiti pravovremenom dijagnozom. Akademik Željko Reiner, predsjednik Hrvatskog društva za aterosklerozu, istaknuo je povišen LDL kolesterol kao glavni čimbenik rizika za razvoj ateroskleroze te najavio veliki iskorak u pravovremenoj detekciji nasljedno povišenog kolesterola. "Iako porodična hiperkolesterolemija zvuči kao rijetka bolest, ona obuhvaća svakog 300-tog građanina i jedna je od najčešćih nasljednih bolesti. Budući da se javlja već s rođenjem, oboljeli imaju deset puta veći rizik od preuranjenih kardiovaskularnih incidenata, jer negativan utjecaj bolesti na krvne žile počinje puno ranije. Upravo je stoga kod nasljedno povišenog LDL kolesterola važna mogućnost pobira, koji će se, u planu je, uvesti do kraja ove godine kroz sustav školske medicine. Ideja je da se svakom djetetu, koje ionako dolazi na sistematski pregled prije upisa u prvi razred osnovne, odsad provjeri i vrijednost LDL



kolesterola. Time bismo otkrili djecu koja već tada imaju povišen LDL kolesterol, te bi im se dale smjernice za daljnje postupanje, no informacija bi bila važna i za obitelj tog djeteta, koje bi se također uputilo na provjeru vrijednosti LDL kolesterola, zbog sumnje na porodičnu hiperkolesterolemiju", pojasnio je akademik Reiner, dodavši kako je inicijativa krenula od stručnih društava, a podržali su je Ministarstvo zdravstva i HZJZ.

Kardiovaskularno zdravlje

Nacionalni plan borbe protiv kardiovaskularnih bolesti ključan je za poboljšanje ove crne statistike, složili su se domaći stručnjaci za kardiovaskularno zdravlje i obiteljsku medicinu okupljeni na panel-raspravi "Kardiovaskularno zdravlje – prevencija je najbolja intervencija" u sklopu kongresa Futur Z. Ravnatelj KBC Rijeka, prof. dr. sc. Alen Ružić pozvao je na provedbu nacionalne strategije. "U Hrvatskoj su kardiovaskularne bolesti i dalje prvi uzrok smrti, a glavni čimbenik rizika je povišeni LDL kolesterol. To je posebno zabrinjavajuće jer je riječ o asimptomatskom stanju, gdje bolesnik nije svjestan opasnosti.

Čak 75 % kardiovaskularnih bolesti možemo spriječiti djelujući na čimbenike rizika, poput povišenog LDL kolesterola i visokog krvnog tlaka. Mali pomaci u smanjenju bilo kojeg od tih čimbenika spašavaju živote. To se prvenstveno provodi kroz preventivne preglede i programe ranog otkrivanja bolesti, poput probira", ustvrdio je ravnatelj KBC Rijeka, prof. dr. sc. Ružić. Ines Balint, predsjednica Povjerenstva za primarnu zaštitu Hrvatske liječničke komore, naglasila je važnost međusobnog povjerenja liječnika obiteljske medicine i bolesnika. "Na konferenciji smo se mogli uvjeriti koliko je jednostavna krvna pretraga kojom se ustvrđuje kardiovaskularni rizik. Takve akcije i preventivni programi trebali bi se implementirati u svakodnevni rad liječnika, jer se time educira i pacijente. Naši pacijenti su naši partneri i prošlo je vrijeme kada doktor naređuje da se lijek uzima. Liječenje zahtjeva individualni pristup, a odgovornost za ishode je zajednička, kako liječnika, tako i bolesnika", poručila je prim. dr. Ines Balint.

Sudionici kongresa Futur Z imali su priliku za stručnu procjenu vlastitog kardiovaskularnog rizika u mobilnoj ordinaciji simboličnog naziva Nulto mišljenje, a mjerenje je pokazalo da je gotovo svaka treća osoba imala povišen ukupni kolesterol (granična vrijednost > 5 mmol/l).

BELUPOVA ŠKOLA ZDRAVLJA U ROVINJU

Belupo i liječnici obiteljske medicine

ČINJENICA JE DA JE LIJEČNIKA OPĆENITO SVE MANJE, A POSEBNO OBITELJSKIH DOKTORA, STOGA VALJA ČUVATI, MOTIVIRATI I NJEGOVATI DOSADAŠNJE ODNOSI TE ULAGATI U EDUKACIJU

Pripremila: Ivana Bara, dr. dent. med., voditeljica stručnih suradnika Kardio tima, Služba Prodaje, Tržište RH

Belupova škola zdravlja "Prvo je zdravlje" u Rovinju, održana je od 20. do 22. svibnja na Crvenom otoku u hotelu Istra za liječnike obiteljske medicine, a školi je nazočio 131 liječnik s područja kontinentalne Hrvatske. Direktor Prodaje Tržišta RH dr. med. Mario Grgić, otvarajući skup naglasio je važnost zajedništva i održavanja partnerskih odnosa između Belupa i liječnika u zajedničkoj misiji čuvanja zdravlja već 51 godinu.

Naglasci iz predavanja

"Kombinacijska terapija – fiksna prevencija", bio je naslov prvog predavanja koje je održao dr. med. Igor Klarić iz Thalassoterapije Opatija. Temelj zbrinjavanja vodećih kardiovaskularnih bolesti – infarkt miokarda, moždani udar, srčano zatajenje, periferna arterijska bolest jest sprečavanje njihova nastanka kontrolom rizičnih faktora što nazivamo primarnom prevencijom. Jednom kad se razviju kardiovaskularne bolesti, nastupaju mjere sekundarne prevencije – sprječavanje daljnje progresije postojećih stanja te sprečavanje razvoja ponovljenih događaja. Osim temelja svake preventivne aktivnosti, koju čine nefarmakološke mjere promjene tzv. životnog stila, važnu ulogu, poglavito u području sekundarne prevencije, upravo je farmakološka terapija.

Jedina aktualno poznata terapija koja je do-



kazano djelotvorna u sekundarnoj prevenciji kardiovaskularnih događaja jest terapija statinima i acetilsalicilatnom kiselinom. Upotreba fiksnih kombinacijskih pripravaka povećava suradljivost bolesnika te je time i dodatno učinkovitiji. Fiksna kombinacija rosuvastatina i acetilsalicilatne kiseline predstavlja moćno oružje sekundarne prevencije. Koji su to učenici ovog kombinacijskog liječenja, kome je ono namijenjeno, u kojem trenutku i zašto saznali smo predavanju koje je održao dr. med. Igor Klarić.

"Depresija – ima li svijetla na kraju tunela?" bio je naslov predavanja posvećen psihijatrijskoj problematici.

Depresivni poremećaj uvijek je aktualna tema, a s obzirom na okolnosti u kojima živimo ta tema je aktualnija nego ikada. U zadnje dvije godine svjedoci smo velike krize u svijetu koju je uzrokovala pandemija,



Medicine u misiji čuvanja zdravlja već 51 godinu



potresi u Hrvatskoj, ali odnedavno i ratna zbivanja. Sva ta nemila događanja imaju velik utjecaj na sve nas. Depresivni poremećaj ubraja se u najčešće psihijatrijske poremećaje, vrlo je čest u svim kulturama i otprilike svaka peta žena i svaki deseti muškarac će tijekom života doživjeti barem jednu depresivnu epizodu, a prema epidemiološkim pokazateljima događa se i porast učestalosti depresije, ali i tereta koji nose ne samo pojedinci nego i čitavo društvo. Depresija je ozbiljan, težak i dugotrajan poremećaj koji zahvaća čitavu osobu, često je stigmatizirana, neprepoznata i neliječena. Depresija nije samo loš dan kakav može imati svatko od nas, to nije obična zabrinutost oko svakodnevnih stvari. Depresivni poremećaj je velika razlika od običnog svakodnevnog života i svakodnevnog raspoloženja jedne osobe. O osnovnim značajkama depresije,

ranom prepoznavanju i liječenju depresije u ordinacijama liječnika obiteljske medicine, govorila je prof. dr. sc. Marina Šagud, spec. psihijatrije s Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb.

O temi iz područja gastroenterologije govorila je doc. dr. sc. Ivana Mikolašević, dr. med., specijalistica gastroenterologinja iz KBC-a Rijeka i predavačica na Medicinskom fakultetu u Rijeci.

Sindrom iritabilnog crijeva (SIC) funkcionalni je poremećaj probavnog sustava karakteriziran bolovima u trbuhu, kao i nelagodom i promjenama u pražnjenju stolice u obliku zatvora, proljeva ili kombinacije navedenih u odsustvu organskog supstrata crijeva. Iako ne predstavlja životno ugrožavajuće stanje, SIC znatno narušava kvalitetu života te financijski opterećuje zdravstveni sustav. U svijetu je drugi po učestalosti uzrok izostanka s posla, dok se u SAD-u procjenjuje da je 25 – 50 % posjeta gastroenterologu uzrokovano upravo tim problemom. Sindrom iritabilnog crijeva je karakteriziran kroničnom boli u trbuhu i poremećajem pražnjenja crijeva. Bol u trbuhu je najčešće karaktera grčeva varijabilnog intenziteta i s periodičnim pogoršanjima, često povezanim s pražnjenjem crijeva. Lokalizacija bolova može varirati, a emocionalni stres ili obroci mogu je pogoršati.

Česta je nadutost i prisutnost plinova, a drugi simptomi bolesti su proljev, zatvor, izmjena proljeva i zatvora, ili pak izmjene

razdoblja normalnog pražnjenja crijeva s razdobljima proljeva i/ili zatvora. Podtipovi sindroma iritabilnog crijeva se klasificiraju na temelju bolesnikova predominantnog simptoma u navici pražnjenja crijeva. U liječenju iritabilnog crijeva primjenjuju se spazmolitici, prokinetici, antiaferentni lijekovi i antidepresivi. Prema važećim smjernicama za bolesnike s iritabilnim crijevom kod kojih je bol dominantan simptom lijek izbora su spazmolitici. Mebeverin se upotrebljava unatrag 50 godina. Na temelju i recentne meta-analize dokazana je njegova učinkovitost kao i sigurnosni profil.

Stručni skup smo ujedno posvetili i proslavi čestitkama povodom Međunarodnog dana liječnika obiteljske medicine.

Činjenica je da je liječnika općenito sve manje, a posebno obiteljskih doktora, stoga valja čuvati, motivirati te njegovati dosadašnje odnose i ulagati u edukaciju, a ujedno i ulagati u prevenciju njihova mentalnog, fizičkog i duhovnog zdravlja kako bi imali i zdraviju populaciju.

Našim gostima smo i ovoga puta pružili nezaboravno iskustvo susreta i s belupovcima, koje će zasigurno pamtili, a od njih smo čuli samo pohvale i o temama i predavačima, kvaliteti obrade tema te za cjelokupnu organizaciju.

Osim lijekova koji su okosnica i dodirna točka naših druženja, Belupo čine ljudi koji grade dugogodišnju suradnju, odnos, kvalitetu i tradiciju koja je utkana u svaki naš zajednički kompanijski uspjeh.



Interaktivne radionice Belupove škole zdravlja

Radionice su održane istovremeno u manjim grupama uz interaktivnu suradnju predavača i slušača, uz rotacije predavača. Tijekom pauze imali smo priliku degustirati i nove okuse iz područja enteralne hrane, što je bila i tema jedne od radionica.

Enteralna nutritivna potpora

Enteralna nutritivna potpora važan je čimbenik u liječenju pothranjenih bolesnika. Novoobjavljene smjernice HZZO-a za primjenu nutritivnih pripravaka zahtijevaju ispunjavanja određenih uvjeta za njihovo propisivanje. U radionici je prikazana obrada bolesnika i nakon postavljene dijagnoze preporuke za terapiju koje uključuju detaljni postupak za odobravanje nutritivnog pripravka. O temi je detaljno govorila predavačica iz OB-a Pula, dr. med. Anuška Budisavljević, specijalistica interne medicine, subspecijalistica onkologije.

Prof. dr. sc. Alen Ružić, dr. med., specijalist kardiologije iz KBC-a Rijeka te predavač na Medicinskom fakultetu u Rijeci, slikovito nas je i uspješno proveo kroz naslov uz stručne i praktične informacije: **"Uspješno liječenje hipertenzije – Sizifov posao ili realno ostvariv izazov?"**

Asimptomatske bolesti i patološka stanja poput arterijske hipertenzije i dislipidemija upravo su zbog svog asimptomatskog karaktera povezane s velikim izazovima u dijagnostici i dosljednoj provedbi liječenja. Arterijska hipertenzija prisutna je u trećine opće populacije odraslih, dok se u starijih javlja s prevalencijom koja nadilazi 70 %.

Usprikoš značajnom napretku endovaskularne medicine, vrhunskih rezultata nacionalne mreže primarne perkutane koronarne intervencije u akutnom infarktu miokarda s elevacijom ST-segmenta, te sve šire dostupnih trombekomija u bolesnika s akutnim moždanim udarom, bolesti srca i krvnih žila i dalje su vodeći uzrok smrtnosti u Hrvatskoj s udjelom od 40 %.

Kako na temelju suvremene literature i mišljenja vodećih eksperata te stručnih društava u idućem razdoblju ne očekujemo daljnje transformacije ili značajnije promjene i razvoj endovaskularnih intervencija u hitnim kardiovaskularnim stanjima, fokus na daljnjem smanjenju kardiovaskularne smrtnosti mora biti na prevenciji, ranoj detekciji i dosljednom optimalnom liječenju. Stoga svaki pojedini bolesnik u liječenju arterijske hipertenzije, dislipidemije i drugih vodećih kardiovaskularnih rizika zahtijeva individualni pristup, trajnu podršku zdrav-

stvenog osoblja, poticanje i nadzor suradljivosti u terapijskim mjerama, dostupno savjetovanje te povremene trajne ili privremene modifikacije antihipertenzivne terapije. Uvažavajući ključne strateške odredbe i ciljeve koje pred nas postavljaju aktualne smjernice nadležnih europskih stručnih društava, realnost kliničkog rada nerijetko zahtijeva dodatna znanja i vještine u optimalnom vođenju svakog pojedinačnog bolesnika i individualnoj prilagodbi terapijskog pristupa. Stoga je osim općih načela u cjeloživotnom učenju unutar ovog područja iznimno važna izmjena iskustava, zajedničko problem-sko učenje, raspravljanje i sagledavanje svih specifičnih aspekata, a što ulazi i u preporuke Europskog kardiološkog društva. Iako se ponekad rad u prevenciji i liječenju asimpto-



matskih poremećaja odista čini kao Sizifov posao, izazovi unutar ovog područja zbog neprocjenjivog značaja svakog dodatnog terapijskog uspjeha na individualnoj i populacijskoj razini zaslužuju i nadalje našu maksimalnu pažnju, posvećenost i predanost.

Dermatološka radionica

Treća radionica bila je posvećena dermatologiji, o čemu je govorila uvažena i eminentna predavačica iz KBC-a Zagreb i predavačica na Medicinskom fakultetu u Zagrebu prof. dr. sc. Zrinka Bukvić Mocos, dr. med., specijalistica dermatovenerologije.

Suvremena istraživanja pokazuju da 10 % – 15% bolesnika koji se javljaju na pregled liječniku opće medicine boluje od neke dermatološke bolesti. Odgovarajuće i pravovremeno liječenje dermatosa važno je i stoga što bolesnici promjene na koži shvaćaju ne samo kao bolest nego i kao estetski nedostatak koji može znatno narušiti kvalitetu njihova života.

Oko 80 % osoba adolescentne dobi boluje od akni, kronične upalne bolesti čija klinička slika može varirati od najblaže acne co-

medonica preko acne papulopustulosa do najtežih oblika bolesti acne nodularis/acne conglobata. Odabir liječenja ovisi o više čimbenika uključujući težinu kliničke slike i trajanje bolesti, a ono može biti sustavno i/ili lokalno. Lokalni retinoidi terapija su prvoga izbora u većine bolesnika s akne, bilo samostalno ili u kombinaciji s topičkom i/ili sustavnom antimikrobnom terapijom; te prvi izbor u terapiji održavanja akne. Njihov učinak temelji se na snažnom komedolitičkom i umjerenom protuupalnom učinku. Pri tome se prednost daje adapalenu zbog njegove bolje podnošljivosti u odnosu na ostale lokalne retinoide.

Alergijske kožne bolesti uključuju kontaktne dermatitise, urtikariju, atopijski dermatitis, numularni ekcematoidni dermatitis,

urtikariju i medikamentozne egzanteme. U lokalnoj terapiji većine alergijskih bolesti bitnu ulogu imaju kortikosteroidi, a njihov učinak temelji se na protuupalnom, imunosupresivnom, antiproliferativnom i vazokonstriktorskom učinku. S obzirom na njihovu potentnost, razlikuje se 7 razreda kortikosteroida, pri čemu među potentne kortikosteroide spada betametazon a u slabije potentne alklometazon. Mogu biti uključeni u različite podloge (masti, kreme, losioni), a kombiniraju se s drugom lijekovima poput keratolitika, antibiotika i antimikotika.. Betametazon u fiksnoj kombinaciji sa salicilnom kiselinom lokalna je terapija izbora u većine bolesnika sa psorijazom, jednom od najčešćih kroničnih kožnih bolesti od koje boluje oko 1,6% stanovništva u Hrvatskoj. Dermatomiikoze su infekcije kože uzrokovane gljivama, uključujući dermatofite, kvasce te nešto rjeđe plijesni. Liječenje dermatomikoza neobrasle kože je lokalno (derivati mikonazola kao npr. mikonazol) dok se u liječenju dermatomikoza vlasišta i noktiju primjenjuje sustavna terapija koja uključuje itrakonazol i terbinafin.

Prvi i najteži korak prema zdravlju moramo učiniti sami

U SUNCEM OKUPANOM MAKSIMIRSKOM PARKU NUTRICIONISTICE BELUPA, PODRAVKE I DB SREBRNJAK STRPLJIVO SU I PREDANO MJERILE VISINU I TEŽINU TE SAVJETOVALE O PRAVILNOJ PREHRANI

Treći po redu Festival zdravlja okupio je od 20. do 22. svibnja u zagrebačkom parku Maksimir liječnike, nutricioniste, fitness trenere i brojne druge stručnjake, kreirajući tako najraznovrsniji program dosad. Središte zdravog življenja posjetili su brojni naši sugrađani želeći saznati više, naučiti bolje, pomaknuti svoje granice, ali i provjeriti te poboljšati svoje zdravlje.

Na Festivalu su u svojstvu sponzora sudjelovali Belupo i Podravka. Bila je to prigoda za predstavljanje novih okusa O'Plant biljnih napitaka, ali i analize sastava tijela – indeksa tjelesne mase, udjela vode, masti te mišićne mase u organizmu.

U suncem okupanom parku, na pretoplih 32 Celzijeva stupnja nutricionistice Belupa, Podravke i DB Srebrnjak strpljivo su i predano mjerile visinu, težinu i interpretirale rezultate mjerenja stotinjak naših

sugrađana te savjetovala o pravilnoj prehrani.

Za razliku od prethodnog mjerenja, u srpnju 2021. kada smo u sklopu "Ljeta na Zrinskom" u Koprivnici, konstatali da su rezultati Koprivničanaca bili nešto bolji od hrvatskog prosjeka, ovog smo puta primijetili da su sve dobne skupine ostvarile iznadprosječne rezultate mjerenja. Ljudi su osvijestili da smo za vlastito zdravlje sami odgovorni te da prvi, i najteži, korak prema zdravlju, moramo učiniti sami. Naime, sjedilački način života sa široko dostupnim rafiniranim proizvodima i hranom s visokim udjelom masti i jednostavnih ugljikohidrata, najviše utječu na pojavu prekomjerne tjelesne mase i pretilosti. Prema navodu Eurostata iz 2019. g. Hrvatska je na vrhu u EU s čak 65 % odraslih osoba s prekomjernom tjelesnom masom. Upravo zbog toga,



debljina je postala jedan od vodećih uzroka invaliditeta i smrti, a Svjetska zdravstvena organizacija proglasila ju je jednim od najvećih globalnih, kroničnih zdravstvenih problema u odraslih.

"Ovo je superprilika za provjeriti važne parametre našeg zdravlja", rekla nam je Vesna. Njena je metabolička dob procijenjena za 15 godina manje od biološke. Rezultat je to, kaže Vesna, života u skladu s prirodom. Od Jadranske smo čuli da je, zbog dijabetesa tipa 2, na režimu prehrane sa smanjenim udjelom masti i ugljikohidrata te povećanim udjelom žive biljne hrane.

Rezultat njena mjerenja potvrđuje predanost promjeni životnog stila – Jadranka je smanjila udio masti i povećala udio mišićne mase, u odnosu na prethodno mjerenje.

Drugog dana održavanja Festivala zdravlja nutricionistica Jelena Miličević iz Belupa sudjelovala





je u panel-raspravi Zdravo srce = dug život, na temu kardiovaskularnih bolesti.

Njezini savjeti za pravilnu prehranu kod kardiovaskularnih bolesti:

- kontrolirati veličinu obroka;
- svakodnevno prednost dati pretežno namirnicama biljnog porijekla koje sadrže nutrijente važne u prevenciji kardiovaskularnih bolesti;
- odabrati cjelovite žitarice, jer su dobar izvor vlakana;
- ograničiti količine zasićenih i transmasti za smanjenje kolesterola u krvi;
- odabrati zdravije masti – nezasićene masti koje dolaze iz maslinovog ili repičinog ulja, zatim iz plave ribe, avokada, orašastih plodova i sjemenki (npr. mljevene lanene sjemenke bogate vlaknima i omega 3 masnik kiselinama);
- ograničiti unos soli (natrija) jer je važan u prevenciji i regulaciji visokog tlaka;
- ako uz kardiovaskularni rizik postoji i povezani dijabetes ili debljina, potrebno je i to uzeti u obzir kod planiranja prehrane;
- pravovremeno krenuti s malim, jednostavnim promjenama koje može usvojiti cijela obitelj i pretvoriti ih u životni stil, umjesto velikih promjena koje se provode kada već postoji određeni rizik.

Kako bi ponudili rješenje za prekomjernu

tjelesnu masu i debljinu, koja predstavlja golem javnozdravstveni problem, znanstveno-istraživački tim Dječje bolnice Srebrnjak, Podravke i Belupa provodi inovativni projekt pod sloganom "Hranom do zdravlja". Projekt je podržala i EU financijskim sredstvima iz Europskog fonda za regionalni razvoj u sklopu Operativnoga programa Konkurentnost i kohezija 2014. – 2020., u visini 6,8 milijuna kuna, dok je ukupna vrijednost projekta oko devet milijuna kuna.

Podsjetimo, projektu je cilj pronaći inovativne pristupe u kreiranju zdravog načina života usvajanja zdravih životnih navika, ali i pomoći potrošačima u savladavanju posljedica suvremenog načina života na zdravlje, prije svega prekomjerne tjelesne mase i pretilosti.

Kako bi se pomoglo osobama s prekomjernom tjelesnom masom razvija se klinički dokazan i zdravstveno siguran koncept koji se temelji na suvremenim medicinskim i nutricionističkim principima, uključujući promjene u načinu života, uravnoteženu niskoenergetsku prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost uz personaliziranu stručnu podršku.

BELUPOV WEBINAR

Depresija

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

Još jedan u nizu Belupovih stručnih webinarâ, tematski vezan uz područje psihijatrije održan je od 12. do 19. svibnja u organizaciji Belupova sektora Marketinga lijekova Tržišta RH pod nazivom: "Depresija i tjelesni komorbiditeti", a održala ga je naša eminentna liječnica dr. sc. Maja Živković, doktorica medicine, specijalistica psihijatar, subspecijalistica biologijske psihijatrije te viša znanstvena suradnica. Zaposlena je u Klinici za psihijatriju i psihološku medicinu KBC Zagreb kao odjelni liječnik u Zavodu za kliničku psihijatriju, Odjel za afektivne i anksiozne poremećaje s intenzivnom skrbi te na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, Katedri za psihijatriju i psihološku medicinu kao viša asistentica.

Osim bogatog kliničkog iskustva, koje u svakodnevnom radu uključuje skrb za ambulantne i hospitalne bolesnike na Klinici za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb, ističe se i velik interes dr. Maje Živković za publicističku aktivnost. Objavila je preko 45 znanstvenih radova, od kojih je 30 indeksirano u CC časopisima. Uže područje njezina znanstvenog rada je istraživanje farmakogenetičke predispozicije u liječenju psihijatrijskih poremećaja, primarno shizofrenije i depresije. Za svoj znanstveni doprinos dobila je brojne nagrade i priznanja, a također je objavila i više poglavlja u različitim knjigama, od kojih je jedna američko izdanje, a sudjelovala je i kao prevoditeljica hrvatskog izdanja DSM-V.

Aktivna je u brojnim stručnim društvima kao članica Hrvatske liječničke komore, Hrvatskog liječničkog zbora, Hrvatskog društva za afektivne poremećaje, Hrvatskog društva za shizofreniju i poremećaje iz spektra, Hrvatskog društva farmakologa, Hrvatskog društva za farmakogenomiku i personaliziranu terapiju, European Psychiatric Association te Hrvatskog psihijatrijskog društva. Područje interesa

i tjelesni komorbiditeti

PREPOZNAVANJE I LIJEČENJE DEPRESIJE IMA VELIKU VAŽNOST U SVEOBUHVAATNOM LIJEČENJU TJELESNIH BOLESTI, JER ĆE ZNAČAJNO DOPRINIJETI BOLJEM TERAPIJSKOM ODGOVORU KOD OSNOVNE BOLESTI TE POBOLJŠATI KVALITETU ŽIVOTA



su i teme vezane za zdravstveni sustav i njegovo poboljšanje što se očituje kroz društveni angažman i nastupe u medijima.

Posljednjih godina sve smo više svjedoci porasta depresije, međutim ono što je još veći problem je sve veća prisutnost depresije u okviru tjelesnih komorbiditeta, a to je upravo i bila tema ovog webinara.

Brojne su definicije depresije. Jedna od naj-sveobuhvatnijih je svakako ona koja govori da je riječ o jednom vrlo različitom kliničkom, heterogenom skupu simptoma koji je povezan i uz raspoloženje, spavanje, energiju, pamćenje, kogniciju, tjelesnu težinu, apetit, a zapravo u podlozi toga nalaze se

poremećaji u različitim biološkim procesima, neuronskim putevima i neuronskim krugovima. O težini depresije možda najbolje svjedoče podaci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) koji govore da je stopa jednogodišnje prevalencije 5,5 % – 5,9 %; stopa cjeloživotne prevalencije iznosi 11,1 % – 14,6 %; prosječna dob početka bolesti je 25 godina, 2x češće se javlja kod žena; oboljeli od depresije umiru u prosjeku 8 godina ranije u odnosu na osobe bez depresije a tek oko 30 % bolesnika postigne remisiju. Depresija je vrlo kompleksna bolest na koju utječe velik broj čimbenika. U neurobiologiji depresije uzajamno su prisutni genetska

diateza (u čak 35 % – 40 %) s jedne strane te s druge strane različiti stresogeni životni čimbenici, koji mogu biti emocionalni i fizički.

Depresija i tjelesni komorbiditeti danas su česta pojava iz razloga što težimo što kvalitetnijem liječenju i depresije i tjelesnih komorbiditeta, međutim između njih postoji vrlo snažna povezanost. Može se reći da između njih postoji jedna bidirekcijska veza jer tjelesne bolesti su povezane s razvojem depresije i obrnuto. Depresija je nezavisni rizični čimbenik i negativni prognostički faktor za razvoj tjelesnih bolesti. Velik je broj tjelesnih bolesti kojima je depresija prateći komorbiditet: kardiovaskularne, neurološke, plućne, gastrointestinalne, metaboličke i neuroendokrine, renalne, onkološke bolesti, kronični bolni sindrom i dr.

Dr. Maja Živković je fokus u svom izlaganju stavila na pojavnost depresije kod kardiovaskularnih i neuroloških bolesti (moždani udar, epilepsija, Parkinsonova bolest, multipla skleroza) te kroničnog bolnog sindroma. Najveći naglasak kod navedenih bolesti bio je na učestalosti depresije, rizične čimbenike za razvoj depresije, prepoznavanje i postavljanje dijagnoze, ali i terapijski pristup.

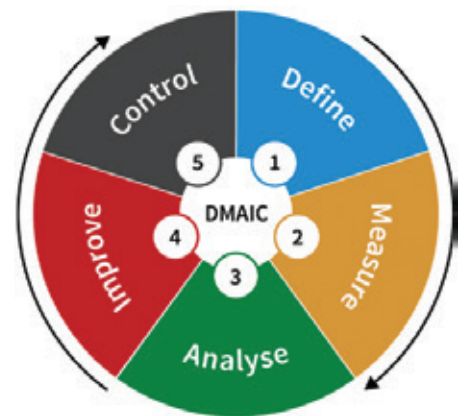
Prepoznavanje i liječenje depresije ima veliku važnost u sveobuhvatnom liječenju navedenih tjelesnih bolesti jer će značajno doprinijeti boljem terapijskom odgovoru kod osnovne bolesti te poboljšati kvalitetu života.

S obzirom na interes i pozitivne reakcije liječnika, još jednom se pokazalo da je Belupo i s temom ovog webinara, prepoznajući zahtjevnost i kompleksnost vremena u kojem živimo, osigurao daljnji kontinuitet stručne edukacije našim liječnicima.

DMAIC metoda

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

DMAIC metoda primjenjuje se u optimizaciji, odnosno poboljšanju poslovnih procesa primjenom Lean Six Sigma pristupa poboljšanju. Kao takva, DMAIC metoda akronim je za prva slova u fazama koje proces prolazi u projektu poboljšanja, odnosno engleski fazu Define (definiranje), Measure (mjerenje), Analyze (analiza), Improve (poboljšanje) i Control (kontrola). Na slici je grafički prikaz DMAIC metode s pripadajućim fazama.



DMAIC metoda

DMAIC metoda sastoji se od pet faza. Početna faza metode faza je definiranja u kojoj se pristupa definiranju zašto je problem zapravo problem, pristupa se definiranju projektnih timova, pisanju projektne povelje kao i identifikaciji zahtjeva zainteresiranih strana koji se zatim pretvaraju u glas kupca. Faza definiranja ključna je faza svakog projekta jer je potrebno definirati i opseg samog projekta te procijeniti, odnosno, simulirati očekivane koristi projekta.

Također, kako bi razumjeli uloge u timovima potrebno je pojasniti svaku ulogu u LSS timu:

- LSS Champion – šampioni su menadžeri, odnosno sponzori koji imaju presudnu ulogu u čitavom projektu optimizacije. Oni moraju razumjeti koji se zahtjevi postavljaju na pojedine članove tima kao i potrebu osiguranja svih resursa za pojedinu fazu projekta.
- Master Black Belt – vode razvoj kompetencija zaposlenika uključenih u projekt poboljšanja, ali i kompetencija ostalih zaposlenika u organizaciji povezanih uz poboljšanje. Predstavlja autoritet koji



EU projekt "Hranom do zdravlja" na 8. Hrvatskom kongresu o debljini

DR. SC. LENKICA PENAVA PREDSTAVILA JE PLANIRANE AKTIVNOSTI I OČEKIVANE REZULTATE PROJEKTA, S FOKUSOM NA DOPRINOS INDUSTRIJSKIH PARTNERA BELUPA I PODRAVKE KAO AKTIVNIH DIONIKA U RJEŠAVANJU PROBLEMA PREKOMJERNE TJELESNE MASE I PRETILOSTI KROZ PODRŠKU ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA SVOJIH POTROŠAČA I KREACIJU CJELOVITIH RJEŠENJA U OBLIKU INOVATIVNIH PROIZVODA ZA OBROKE PRI REDUKCIJSKOJ DIJETI

U organizaciji Hrvatskog društva za debljinu Hrvatskog liječničkog zbora, u Opatiji je od 28. do 30. travnja održan 8. Hrvatski kongres o debljini. Kongres je okupio velik broj sudionika, predavača i izlagača, s ciljem multidisciplinarnog pristupa prevenciji i liječenju rastućeg globalnog problema prekomjerne tjelesne mase i pretilosti.

U sklopu Kongresa predstavljen je inovativni znanstveno-istraživački projekt Dječje bolnice Srebrnjak, Podravke i Belupa pod nazivom "Razvoj personaliziranog koncepta za redukciju prekomjerne i održavanje zdrave tjelesne mase u liječenju kroničnih bolesti djece i odraslih". Podsjetimo, projekt se sufinancira sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za regionalni razvoj u sklopu Operativnoga programa Konkurentnost i kohezija 2014. - 2020., a vrijednost projekta je devet milijuna kuna, od čega je bespovratnih 6,8 milijuna kuna.

Projekt su kroz stručno predavanje predstavili prof. dr. sc. Davor Plavec iz DB Srebrnjak i dr. sc. Lenkica Penava iz Belupa, a Katarina Pentek dipl. ing. iz Podravke uz podršku nutricionistica Belupa i DB Srebrnjak predstavila je projekt kroz organizaciju nutricionističkog savjetovališta.

Prof.dr.sc. Davor Plavec iz DB Srebrnjak istaknuo je kako su prekomjerna tjelesna masa i astma dva najrasprostranjenija i najizazovnija javnozdravstvena stanja djece u svijetu i zato su u fokusu projekta "Hranom do zdravlja". Provedba istraživačkih aktivnosti multidisciplinarnim pristupom i bliskom suradnjom kliničkih i temeljnih istraživača, nutricionista i poslovnog sektora uključivati će provođenje kliničke studije, razvoj novih proizvoda te razvoj personalizirane podrške pacijentima i korisnicima. Dr. sc. Lenkica Penava predstavila je planirane aktivnosti i očekivane rezultate projekta, s fokusom na doprinos industrijskih partnera Belupa i Podravke kao aktivnih dionika u rješavanju problema prekomjerne tjelesne mase i pretilosti kroz podršku zdravih životnih navika svojih potrošača i kreaciju cjelovitih rješenja u obliku inovativnih proizvoda za obroke pri redukcijskoj dijeti. Sudionici kongresa imali su priliku na izložbenom prostoru upoznati se s aktivnostima projekta Hranom do zdravlja te tijekom trajanja kongresa analizirati sastav tijela i kroz savjete nutricionista u nutricionističkom savjetovalištu upoznati se s principima pravilne prehrane.

... kao ključ uspjeha Lean Six Sigma pristupa

DMAIC METODA NAGLAŠAVA VAŽNOST POSTOJANJA RESURSA KOJI SU NEOPHODNI ZA IZVRŠENJE SVIH FAZA METODE ŠTO PODRAZUMIJEVA OSIGURANJE POTPORE UPRAVE U KORIŠTENJU INFORMACIJA, LJUDSKIH RESURSA U ORGANIZACIJI ITD KOMPLIKACIJA

svojem znanjem mentorira i osigurava uspjeh cijelog projekta.

- Black Belt – odgovorni su za ostvarenje ciljeva pojedinih projekata poboljšanja/optimizacije, zaduženi su za širenje znanja među zaposlenicima u organizaciji kao i mentoriranje Green Beltova.
- Green Belt – okosnica cjelokupnog projekta poboljšanja. Dio radnog vremena provode obavljajući uobičajene poslove definirane njihovim radnim mjestom, a dio vremena provode poslove povezane uz optimizaciju procesa.
- Yellow Belt – zaposlenici koji imaju osnovna znanja povezana uz metodologiju i način na koji se alati i metode upotrebljavaju za provođenje poboljšanja.

Nakon završetka prve faze započinje se s drugom fazom, fazom mjerenja. U fazi mjerenja pristupa se mjerenju postojećih performansi koje proces razvija. Definira se način na koji će organizacija mjeriti performanse, plan prikupljanja podataka kao i odgovorne osobe koje će prikupiti podatke.

Treća faza metode je faza analize. U fazi analize izmjereni se podatci analiziraju pomoću alata za detekciju ključnih uzroka problema. Isporuke treće faze projekta su problemi, odnosno identificirane uzroci problema koji se u idućoj, četvrtoj fazi moraju poboljšati.

U četvrtoj fazi metode pristupa se poboljšanju. Poboljšanje je usmjereno prema eliminaciji, odnosno anuliranju prethodno identificiranih problema. Za poboljšanje organizaciji na raspolaganju stoji više različitih alata i metoda čija primjena ovisi o znanju, odnosno kompetentnosti organizacijskih zaposlenika.

Peta, ujedno i posljednja faza metode je faza kontrole. U fazi kontrole pristupa se

| | | | |
|-------------|--|-------------------------|--|
| Definiranje | Projekta povelja Povelja tima Stakeholder analiza SIPOC VOC (Voice of customer) | Analiza | Mapiranje toka vrijednosti Špageti dijagram Benchmarking Run charts |
| Mjerenje | Plan prikupljanja podataka Izračun sigme procesa Kontrolne karte Izračun sposobnosti GAP analiza | Planiranje poboljšanja | Vizualna kontrola TPM (Total productive maintenance) |
| Analiza | Pareto dijagram Ishikawa dijagram 5 zašto Regresijska analiza Testiranje hipoteza | Fokus na poboljšanje | 5S 5 zašto Analiza uzroka problema Mapiranje lanca vrijednosti |
| Poboljšanje | Kuća kvalitete Oluja mozгова Dizajn eksperimenata FMEA | Osiguranje performansi | Kaizen Kanban Standardizacija posla Poka-Yoka |
| Kontrola | Kontrolne karte Sigma procesa | Poboljšanje performansi | Vizualna kontrola 5S |

kontroli jednom implementiranog poboljšanja. Definira se način kontrole kao i odgovornosti zaposlenika za njeno provođenje. Ako se u ovoj fazi identificiraju mjesta u procesu u kojima je izmjeren pad performansi, organizacija mora pristupiti analiranju razloga nastanka odstupanja i njegovu otklanjanju.

DMAIC metoda naglašava važnost postojanja resursa koji su neophodni za izvršenje svih faza metode što podrazumijeva osiguranje potpore uprave u kontekstu omogućavanja korištenja informacija, ljudskih resursa u organizaciji itd. To je ujedno i jedna

od esencijalnih vrijednosti koju DMAIC metoda ima i koja ju razlikuje od ostalih pristupa poboljšanju procesa.

Unutar DMAIC metode primjenjuju se brojni alati i metode. U tablici se prikazuju najčešće korišteni alati unutar DMAIC metode koji se upotrebljavaju u pojedinoj fazi. Vidljivo je da postoji širok spektar različitih alata koji se klasificiraju kao osnovni menadžerski alati, ali i alati koji se upotrebljavaju u današnjem sustavu upravljanja kvalitetom, odnosno identifikaciji uzroka nesukladnosti u procesu.

S obzirom na to da je Lean Six Sigma pristup poboljšanju i optimizaciji procesa sastavljen od dva dijela, Six Sigma djela i Lean dijela, u tablici je prikazana distinkcija između Six Sigma i Lean faze kako bi bilo jasnije i preglednije razumjeti korištene alate i metode.

| DMAIC faza | Six Sigma alati | Lean faza | Lean alati |
|-------------|---|-------------|---|
| Predprojekt | Prioritiziranje projekta Planiranje projekta | Predprojekt | Prioritiziranje projekta Planiranje projekta |

NELA KOMES, RUKOVODITELJICA U SLUŽBI NADZOR I ZAŠTITA U BELUPU

Trčanjem se oslobađam nakupljenog stresa

NIJE VAŽNO IMAŠ LI 5, 25 ILI 55 GODINA, NIKADA NIJE KASNO POČETI TRČATI. TO JE SPORT KOJI DAJE NAJVIŠE SLOBODE, MOŽETE TRČATI SAMI ILI U DRUŠTVU, BRZO ILI POLAKO, REDOVITO ILI POVREMENO



Dugogodišnja belupovka Nela Komes ove će godine obilježiti 33 godina rada u Belupu.

– U Belupu radim od 1989. godine, ukupno 33 godine radnoga staža bit će u kolovozu. Zaposlila sam se u Belupu Ludbreg kao pripravica (Podravkina stipendistica) na održavanju, nakon završene elektrotehničke škole u Varaždinu (MEC), gdje sam radila sve do 1999. godine.

Otvaranjem nove tvornice Krutih lijekova u Koprivnici premještena sam iz Ludbrega u službu Centralnog nadzora sustava klimatizacije Nove tvornice, Logistike i Pilot-pogona koji prate i upravljaju HVAC sustavom u četiri smjene. Uz četverosmjenski rad završila sam i Višu elektrotehničku školu u Varaždinu te sam 2008. godine preuzela odgovornost tehnologa u istoj službi.

Završetkom nove tvornice Polukrutih i tekućih lijekova te Krutih lijekova 2017. godine, povećava se obujam poslova te sam promaknuta na mjesto rukovoditeljice u službi Nadzor i zaštita gdje još uvijek i radim – kratko nam je svoju povijest rada u Belupu ispričala Nela te dodala kako je posao koji radi vrlo dinamičan i raznolik, a ponekad i stresan. Vođenja evidencije prisutnosti, organizacija rada u četiri smjene, odgovornost GMP odjelnog knjižničara, prisustvovanje inspekcijama, organiziranje i provođenje preventivnog održavanja, nabava rezervnih dijelova i filtera, validacije

u proizvodnim prostorima te sudjelovanje na različitim projektima mogu biti veoma stresni.

– Taj stres potaknuo me da pronađem nešto što će mi pomoći u njegovu smanjenju, a trčanje je najbolji lijek za to. Počela sam trčati 2019. godine, to su uglavnom bile kratke relacije od 1 do 3 km. Za vrijeme korone 2020. kada je sve bilo zatvoreno, krenula sam polako trčati i hodati. Živim u Vinogradima Ludbreškim u blizini ludbreških ribnjaka gdje su uređene staze za trčanje. Svaki dan sam pronašla vremena za par kilometara. Krenula sam s minimalnim kilometražama koje su se s vremenom povećale te sada bez problema mogu istrčati i 10 km. Rutina trčanja ostala mi je u navici te sad minimalno jednom tjedno istrčim stazu oko sva tri ribnjaka sebi za gušt – kaže Nela koja je na 3. Koprivničkom polumaratonu, koji je održan 21. svibnja na ulicama grada Koprivnice, uspješno istrčala 5 kilometarsku utrku, zajedno s još 40-ak podravkaša i belupovaca.

– Na poziv naše tajnice Sonje i riječi: “Nela ja sam te zapisala za utrku, a ti se samo prijavi na “stotinku” nisam puno razmišljala. Do sada nisam sudjelovala na takvim utrkama te mi je ovo bila prva. Nisam imala tremu, sam start i atmosfera ponijeli su me. Sunce i vrućina bili su nemilosrdni te mi je kroz glavu prolazilo da moram trčati laganijim tempom kako bih mogla i završiti utrku – navodi Nela koja se na utrci osjećala odlično, naročito u trenutku ulaska u cilj.

– Nije važno imaš li 5, 25 ili 55 godina, nikad nije kasno početi trčati. Za trčanje nije potrebno puno. To je sport koji daje najviše slobode, možete trčati sami ili u društvu, brzo ili polako, redovito ili povremeno. Trčati možete uvijek, u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu, a poslije ćete biti uvijek dobre volje i dobrog raspoloženja – za kraj je poručila Nela Komes, rukovoditeljica u službi Nadzor i zaštita.

TJEDAN KARIJERA NA SVEUČILIŠTU SJEVER

Belupo se predstavio studentima “Sjevera”

STUDENTI SU NA BELUPOVU ŠTANDU MOGLI DOBITI SVE INFORMACIJE VEZANE UZ DJELATNOST NAŠE KOMPANIJE, POTREBE I NAČIN ZAPOŠLJAVANJA, ŠTO IH JE I NAJVIŠE ZANIMALO

Uz mnoštvo kompanija i Belupo se 19. i 20. svibnja predstavio na Tjednu karijera Sveučilišta Sjever “Connect Week UNIN”, jednom od najvećih regionalnih događaja spajanja akademske i poslovne zajednice, koji se održavao u Sveučilišnom centru Varaždin i Sveučilišnom centru Koprivnica Sveučilišta Sjever.

Uz Belupo i Podravku, na Tjednu karijera u Koprivnici ukupno se predstavilo još 40-ak kompanija, a tijekom predstavljanja organizirane su i zanimljive radionice i paneli u kojima su sudjelovali uspješni predstavnici priznatih tvrtki i ustanova. Zainteresirani studenti na Belupovu u štandu, u dva dana, koliko je koprivničko predstavljanje trajalo, mogli dobiti sve potrebne informacije vezane uz djelatnost naše kompanije, potrebe i načina zapošljavanja, što ih je, ujedno, i najviše zanimalo.

Iako još uvijek nisu odlučili gdje će i kako započeti njihova poslovna karijera, namamo se da će neki od koprivničkih studenata svoju karijeru započeti upravo u Belupu.

Mario Tomiša, prorektor Sveučilišnog centra Koprivnica Sveučilišta Sjever, tijekom zatvaranja uspješnog Tjedna karijera, kazao je kako je u temeljima samog Sveučilišta Sjever ideja bila da posao ne završava diplomom, već onda kada studenti nađu posao u struci.

– Mi, kao Sveučilište, tjedno organiziramo gostujuća predavanja kako bi studentima predložili rad u njihovoj struci. Tjedan karijera zapravo je kruna godišnjeg rada našeg fakulteta. Riječ je o ambicioznom projektu od kojega će svi studenti imati velike koristi, a ovo je samo početak”, kazao je prorektor Tomiša.

V. KONGRES SESTRINSTVA KOPRIVNIČKO - KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

Kongres na temu "Intrinzična motivacija – pokretač profesija"

U organizaciji koprivničke Opće bolnice "Dr. Tomislav Bardek" te medicinskih sestara i primalja svih zdravstvenih ustanova naše županije, a pod pokroviteljstvom Koprivničko-križevačke županije, u dvorani Domoljub u Koprivnici 20. svibnja otvoren je dvodnevni V. Kongres sestrinstva Koprivničko-križevačke županije na temu "Intrinzična motivacija – pokretač profesija".

U ime grada Koprivnice svečanom otvorenju prisustvovali su gradonačelnik Mišel Jakšić i njegova zamjenica Ksenija Ostriž.

"Neka zvanja na kraju dana izlaze iz znanja, neka izlaze iz kreacije, ali neka na kraju dana izlaze isključivo zbog volje, srca, duše i spremnosti da štitiš i pomažeš drugima u potrebi. Upravo je to vaše zvanje. Zbog nje ga vam uvijek moramo biti zahvalni", poručio je medicinskim sestrama i primaljama gradonačelnik Jakšić.

Otvorenju su prisustvovali i župan Darko Koren, zamjenik župana Ratimir Ljubić, ravnatelj OB Koprivnica Mato Devčić sa suradnicima, predsjednik Hrvatske komore medicinskih sestara Mario Gazić, predsjednica Podružnice Hrvatske komore medicinskih



sestara Željka Vondraček, predsjednica Podružnice Hrvatske udruge medicinskih sestara Marina Friščić, predsjednica sindikata medicinskih sestara i tehničara Podružnice Koprivnica Ljiljana Sambol, predsjednica Hrvatskog liječničkog zbora Podružnice Koprivnica Elizabeta Horvatić, predsjednica Kongresa, magistra sestrinstva, glavna sestra koprivničke bolnice i pomoćnica rav-

natelja za sestrinstvo Ružica Evačić, ravnatelj i predstavnici županijskih zdravstvenih ustanova i ustanova socijalne skrbi, predstavnici sveučilišta, crkvene zajednice te ostali uzvanici.

U glazbenom dijelu programa svečanosti nastupile su članice zbora medicinskih sestara koprivničke bolnice "Lucerna" u pratnji Josipa Pankarića.

OŠ "Đuro Ester" dobila novouređeni prostor ispred škole

Ispred Osnovne škole "Đuro Ester" održan je svečani program povodom uređenja školskog prostora namijenjen za nastavu i slobodno vrijeme svih učenika, nastavnika i zaposlenika škole.

U zahvat novouređenog prostora obuhvaćeni su pješaka površina sa stazama, zasebna površina za parkiranje bicikla, nove betonske klupe te dogradnja postojećeg sustava odvodnje oborinskih voda. Vrijednost ukupnih radova je 405 tisuća kuna s PDV-om.

Svima koji su sudjelovali na bilo koji način u obnovi ovog prostora zahvalila je ravnateljica škole Sanja Prelogović.

"Prostor koji smo uspjeli urediti za potrebe naših učenika bit će sjajan. Nakon nove sportske dvorane od sada će svi naši učenici i zaposlenici koristiti ovaj prostor za dnevni odmor o brojne druge aktivnosti", kazala je ravnateljica škole Prelogović.

U ime Grada Koprivnice prisutnima se obratio gradonačelnik Mišel Jakšić

"Baš mi je drago da smo se danas okupili ovdje zbog svih vas, dragih učenica i učenika,



nastavnica i nastavnika te cijelog kolektiva Osnovne škole "Đuro Ester" predvođen našom ravnateljicom Sanjom Prelogović", rekao je na početku pozdravnog govora gradonačelnik Jakšić kojem je i pripala čast da otvori novouređeni prostor.

"Da nemamo vas, vaše rezultate i veselje, svi ti iskoraci i investicije ne bi ništa značili. Nadam se da će vam ovaj današnji dan ostati u lijepoj uspomeni, kao i cijelo školovanje u ovoj školi. Proglašavam ovaj prekra-

san novouređeni prostor i službeno otvorenim", zaključio je gradonačelnik Jakšić.

Otvorenju novouređenog školskog prostora prisustvovala je zamjenica gradonačelnika Ksenija Ostriž sa pročelnicima, predsjednica Uprave Komunalca Nataša Tetec sa članovima Uprave Dubravkom Horvat i Goranom Međurečanom, direktor Kominga Nedeljko Potroško, kao i ravnatelji koprivničkih osnovnih i srednjih škola sa suradnicima.

Nedostatak ili nepoznavanje vještina komunikacije može stajati karijere

Pripremio: dr. Ivo Belan

Moć djelotvorne komunikacije zapanjujuća je. Kompanija koja jasno komunicira svoju strategiju, može uspješno usmjeriti svakog zaposlenika da radi u smjeru istog cilja. S druge strane, ako zaposlenik djelotvorno ne komunicira što želi od svoje karijere ili što je za njega važno, šanse su da će takva situacija drastično utjecati baš na njegovu karijeru. Nedostatak komunikacije na poslu može imati izričito štetan učinak na mnogo načina.

Svaki dan na poslu čovjek svojim radom gradi svoju reputaciju, svoje ime, svoj status u kompaniji, svoj karakter. Ako osoba ima loše vještine komunikacije ili uopće ne komunicira, njegovo ime vjerojatno neće doći u glavu onome koji rukovodi, donosi nove projekte ili odlučuje o povećanju plaće ili o promociji. Na vama je da dobro upoznate što trebate učiniti da biste bili uspješni u poslu i kako efikasno komunicirati. Ako niste sposobni artikulirati svoje misli, želje i ideje jasno, stavljate sebe u znatno nepovoljan položaj. Za ljude je mnogo vjerojatnije da će vas pogrešno razumjeti ako ne posjedujete vještine komunikacije. Ima slučajeva kad zaposlenik nije siguran za što je odgovoran u svom poslu, jer njegov menadžer nije nikad jasno komunicirao ciljeve i očekivanja. Imajući u vidu koliko nedostatak komunikacije može jako oštetiti karijeru, dobro je pogledati savjete psihologa. Kako poboljšati komunikacijske vještine?

Psiholozi pružaju sljedeće preporuke za poboljšanje verbalne i pisane komunikacije na poslu:

VERBALNE

Manje je više.

Kada se razgovara, diskutira o ozbiljnim stvarima, nemojte opteretiti prisutne s bujicom riječi. Neka bude kratko i ugodno.

Budite dobar slušatelj

Kada pokazujete da stvarno slušate i vodite brigu o tome što drugi govore, dajete do znanja da razumijete njihove potrebe. Time gradite povjerenje u odnosima.

Budite samopouzdan.

Kada govorite samopouzdan, to pokazu-

je da znate o čemu govorite. Vodite brigu i o govoru tijela, u kojem je najvažnije održavati kontakt očima.

Razmislite prije nego otvorite usta.

Kada ste načisto s time što želite kazati (prije nego ćete kazati) u stanju ste preneti svoje ideje mnogo jasnije.

Budite koncizni.

Einstein je jednom kazao: "Ako ne možete nešto jednostavno objasniti, to nešto ne razumijete dovoljno dobro". Mudre riječi nevjerovatno pametnog čovjeka! To je istina i za situacije u kompanijskom radnom okruženju.

PISANE

Gramatički i jezično ispravno napisan tekst. To je, s razlogom, na prvom mjestu. U poslovnoj komunikaciji ima vitalnu važnost. Jednako vrijedi i za izvještaje i e-poruke.

Jasno i koncizno.

Nitko ne voli "plivati" morem informacija kako bi pronašao jedan ili dva podatka koja su mu potrebna.

Znati tko prima pisanu poruku.

Razumljivo, stil pisanja bit će drukčiji šaljete li poruku/pismo predsjedniku kompanije ili kolegi na poslu s kojim često idete na piće poslije posla.

Koristiti imena.

U namjeri da se pisana poruka prikaže više prijateljska i da iskaže vašu veću angažiranost, kad god je moguće, koristite ime onoga kome pišete. Razumljivo, to ne može prakticirati u formalnim izvještajima, ali u e-porukama i njima sličnoj komunikaciji, sigurno možete.

Dobra komunikacija čini karijeru boljom i lakše dostižnom

Kad se steknu dobre komunikacijske vještine, to može pomoći karijeri na mnogo načina. Prije svega, dobre komunikacijske vještine pokazuju samopouzdanost u sebi i u svoje ideje. Kad ste samopouzdan i svoje sposobnosti to čini da vas drugi vide kao vođu.

Ako ste lider, imati dobre komunikacijske vještine kritično je u pridobivanju drugih da slijede vašu viziju.

III. Koprivnički polumaraton – najbrži Oliver Orešić i Vanja Rupčić

U organizaciji Atletskog kluba Koprivnica u subotu, 21. svibnja 2022. godine održan je III. Koprivnički polumaraton. Trčale su se dvije utrke – polumaraton dužine 21 kilometar i kraća utrka od pet kilometara. U utrci od pet kilometara sudjelovalo je 170 trkača, dok je u utrci od 21 kilometar sudjelovalo 195 trkača.

Najbrža polumaratonka, s vremenom 1:44:32 je Vanja Rupčić iz AK Koprivnica, dok je druga Tanja Šarić iz AK Maksimir te treća Natalija Gulin iz MK Festina Lente.

Najbrži polumaratonac, s istrčanim vremenom 1:19:45 je Oliver Orešić iz AK Koprivnica, drugi je Josip Mijaković iz BK Maraton Bečiklin, a treći Neven Jurković iz TK Ivančica.

Pobjednicima su nagrade uručili gradonačelnik Mišel Jakšić i predsjednica AK Koprivnica Sonja Rušak.

Nagrade su primili i najbrži Koprivničanci, a to su Vanja Rupčić i Nikola Tucković.

Start i cilj obje utrke bio je u Ulici Antuna Nemčića.

Podravkaši trčali sa srcem



3. Koprivnički polumaraton za Podravkinu je ekipu "Trčimo sa srcem" bio itekako uspješan. Iz Podravke, Belupa i Žita dionice od 21 i 5 kilometara istrčalo je četrdesetak zaposlenika. Predsjednica Uprave, Martina Dalić, predvodila je Podravkinu ekipu i osvojila drugo mjesto u kategoriji Žene 55, nakon istrčanog 21 kilometra. Najbolje vrijeme u ženskoj kategoriji za ekipu "Trčimo sa srcem" ostvarila je Lana Lipovnik iz Žita s vremenom 1:52:52, kojim je ujedno ostvarila drugo mjesto u kategoriji Žene Seniorke. Ukupno najbolje vrijeme iz ekipe "Trčimo sa srcem" u muškoj kategoriji ostvario je Damir Podoreški iz Podravke s vremenom 1:39:47, dok je medalju za drugo mjesto u kategoriji Muškarci 55 osvojio Igor Lipovnik iz Žita.

Prehladeni ste?

temperatura

začepljen nos

suzne oči

kašalj



LUPOCET FLU forte Jak i kad vi niste.

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

Šumeća tableta za oralnu primjenu.



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

NEOFEN COMBO

Kombinacija za one
koji poznaju bol.

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



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

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