



GLASILO KOPRIVNICA, LIPANJ 2022. BROJ 258 BELUPO

Prof. dr. sc. DAVOR VAGIĆ, dr. med., RAVNATELJ KBC-A "SESTRE MILOSRDNICE"

ZA USPJEŠNU REFORMU BITNA SU TRI KORAKA –
KONSENZUS O CILJEVIMA,
ZAKONSKE PROMJENE
I PROVEDBA

Čim bol
krene,
uvijek je
uz mene!

S OKUS
LIMUN

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

SOM
NAI



pažljivo pročitajte uputu
ka ili ljekarnika.

 **BELUPO**

SADRŽAJ

POSLOVNA KRONIKA

6 GLAVNA SKUPŠTINA PODRAVKE

INTERVJU

7 ZA USPJEŠNU REFORMU BITNA SU TRI KORAKA – KONSENZUS O CILJEVIMA, ZAKONSKE PROMJENE I PROVEDBA



8 KVALITETA – JEDNA OD VAŽNIJIH SEGMENTA REFORMSKIH MJERA

BELUPO ZDRAVLJE

10 ONO ŠTO VIDIMO U EUROPI ZA DVA DO TRI TJEDNA PRESLIKA SE U HRVATSKU

10 IMUNOLOŠKI ZAVOD I NOVA LOKACIJA

13 ULOGA LJEKARNIKA U LIJEČENJU VIRUSNIH HEPATITISA

14 LJETO – VRIJEME PUTOVANJA PA JE PRAKTIČNE LIJEKOVE DOBRO IMATI UZ SE...

BELUPO ZDRAVLJE

IMUNOLOŠKI ZAVOD I NOVA LOKACIJA



10

14 LUPOCET DIREKT 500 mg GRANULE

15 BELODIN A DERM GEL 1MG/G – NOVO VEĆE PAKIRANJE 50 g

16 IMA LI MORE LJEKOVITIH MOĆI? IMA – ZNANOST TO POTVRĐUJE

BELEAN

17 FAZA MJERENJA (MEASURE) – KLJUČNA FAZA DMAIC METODE

KRONIKA

18 LJETNO RADNO VRIJEME KNJIŽNICE I ČITAONICE "FRAN GALOVIĆ"

19 RENESANSA SE VRAĆA NA KOPRIVNIČKE BEDEME

19 TULUM IZVRŠNOSTI OKUPIO NAJBOLJE UČENIKE I MENTORE KOPRIVNIČKIH ŠKOLA

BELUPO KLUB

19 ZADOVOLJAN ŠTO SAM U BELUPU DOBIO SVOJU PRVU POSLOVNU PRILIKU

PSIHOLOGIJA POSLOVANJA

20 DRUŠTVENE VJEŠTINE KOJE ĆE VAS UČINITI USPJEŠNIM U SVAKOM DIJELU ŽIVOTA

14

BELUPO ZDRAVLJE

LJETO – VRIJEME PUTOVANJA PA JE LIJEKOVE U PRAKTIČNOM PAKIRANJU DOBRO IMATI UZA SE



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



Tomica Kovaček, pobjednik je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi



Tomica Kovaček, radi u Belupu u zaštiti okoliša u sektoru Kontrola kvalitete 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 Kovaček točno je odgovorio i u zadanom roku poslao odgovor na nagradno pitanje: "Koje okuse imaju Podravkini O'plant biljni napitci?, a odgovor glasi: "Zob, zob i badem, badem, riža, riža i kokos i zob barista"

Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila.

Čestitamo pobjedniku nagradnog natjecanja, 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. rujna 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:
KOJI JE BELUPOV BEZRECEPTNI
LIJEK ODNEDAVNA DOSTUPAN U
VEĆEM PAKIRANJU,
OD 50 GRAMA?**

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

dobro došli u još jedno digitalno izdanje Glasila Belupa koje možete prolistati na intranetu i web-linku. Na dvadesetak stranica nastojali smo prenijeti sve bitne informacije koje su obilježile lipanj.

Iz sadržaja svakako ističemo intervju s prof. dr. sc. Davorom Vagićem, dr. med., ravnateljem KBC-a „Sestre milosrdnice“ i članom Savjeta Ministarstva zdravstva za provedbu zdravstvene reforme. Da će najavljene reformske mjere, poput uspostave centara izvrsnosti, akreditacije bolnica i plaćanja bolničke zdravstvene zaštite po učinkovitosti, donijeti obrat u poslovanju bolnica, potvrdio je u razgovoru član Savjeta prof. dr. sc. Davor Vagić. Dodao je da su za uspješnu reformu najvažnija tri koraka: javna rasprava s konsenzusom o ciljevima koje želimo postići, zakonske promjene i provedba. Ako se krajem ove godine krene u reformu, prvi rezultati bit će vidljivi tek nakon tri godine, ali ako budemo dosljedni u provedbi siguran sam da bi nam za pet godina moglo biti bolje, kazao je prof. dr. sc. Vagić.

Na stranicama u nastavku pronađite i korisne savjete Tatjane Vucelić, mr. pharm., uoči putovanja i odlaska na godišnji odmor. Pripazite se, jer s toplim vremenom stižu i ljetne prehlade koje mogu pokvariti godišnji odmor. Da se to ne bi dogodilo, u putnu ljekarnu svakako uvrstite i Lupocet direkt 500 mg granule.

Ovo je, dragi čitatelji, posljednji broj Glasila Belupa koji potpisujem kao glavna i odgovorna urednica. Danas, nakon 190 izdanja tijekom kojih smo vam, iz mjeseca u mjesec, s velikom odgovornošću prenosili informacije, bilježili povijest kompanije i pratili živote mnogih belupovaca, s ponosom i zahvalnošću mogu reći – hvala vam na čitanju i hvala vam na povjerenju.

Svima vama želim svako dobro i puno sreće, uspjeha i radosti u godinama koje dolaze, a Belupu još puno izvrsnih poslovnih rezultata.

I, naravno, dobrih i predanih ljudi.

Vaša

Snježana Foschio-Bartol

UPOTREBA DOBITI DRUŠTVA ZA 2021. GODINU

Prof. dr. sc. DAVOR VAGIĆ, dr. med.,

Glavna Skupština Podravke

ISPLATA DIVIDENDE DRUŠTVA U BRUTO IZNOSU OD 13 KUNA PO DIONICI

U prostoru Doma mladih u Koprivnici 14. je lipnja održana Glavna skupština Podravke d.d. Na njoj je bilo prisutno 77,71% dioničara. Osim davanja razrješnice članovima Uprave Podravke d.d. i Nadzornog odbora Podravke d.d., donesena je odluka o upotrebi dobiti Društva za 2021. godinu.

Odobrena je isplata dividende dioničarima Društva u bruto iznosu od 13 kuna po dionici. Pravo na isplatu imaju oni koji su upisani u depozitorij Središnjeg klirinškog depozitarnog društva d.d. na dan 14. srpnja 2022. godine, a isplata dospijeva 12. kolovoza.

Usvojen je i protuprijedlog Centra za restrukturiranje i prodaju, zakonskog zastupnika Republike Hrvatske i Hrvatskog zavoda za mirovinskog osiguranje, prilikom donošenja Odluke o izboru članova Nadzornog odbora Društva.

Tako su članovima Nadzornog odbora Podravke d.d. izabrani: Petar Miladin, Damir Grbavac, Krunoslav Vitelj, Damir Felak i Luka Burilović. Osim njih, u Nadzornom odboru i dalje ostaju članovi Želimir Vukina, Ksenija Horvat, Tomislav Kitonić i Marina Dabić.

REFORMSKI KORACI KOJE NAM JE IZLOŽIO MINISTAR JAKO SU DOBAR MATERIJAL. NAJAVLJENE REFORMSKE MJERE, POPUT USPOSTAVE CENTARA IZVRSNOSTI, AKREDITACIJE BOLNICA I PLAĆANJA BOLNIČKE ZDRAVSTVENE ZAŠTITE PO UČINKOVITOSTI ZNAČILE BI OBRAT U POSLOVANJU BOLNICA

Prof. dr. sc. Davor Vagić, dr. med., ravnatelj KBC-a "Sestre milosrdnice", specijalist je otorinolaringologije i kirurgije glave i vrata i subspecijalist plastične i rekonstruktivne kirurgije glave i vrata. Redoviti je profesor na Katedri za otorinolaringologiju Stomatološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i predstojnik ove Katedre. Predavač je i na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu pri Katedri za otorinolaringologiju i kirurgije glave i vrata gdje sudjeluje u dodiplomskoj i poslijediplomskoj nastavi. Područje njegova djelovanja su upalne bolesti usta, nosa, ždrijela i grkljana, bolesti štitnjače i slinovnica kao i kirurško liječenje dobroćudnih i zloćudnih bolesti grkljana i ždrijela. Na stručnom usavršavanju boravio je na klinikama u Münchenu, Amsterdamu, Indianapolisu, San Diegu, Ann Arboru i New Yorku, član je brojnih domaćih i međunarodnih stručnih društava, autor mnogih znanstvenih radova...

U najkraćemu, prof. Davor Vagić respektabilan je stručnjak iz područja svoga medicinskog djelovanja. Ali, uz to, iznimno je srdačan, susretljiv i otvoren sugovornik, a u ovoj prigodi s njim smo razgovarali kao s članom Savjeta Ministarstva zdravstva za reformu.

B Kako komentirate reformske korake koje nam je iznio ministar Beroš?

Reformske koraci koje nam je izložio ministar jako je dobar materijal. Najavljene reformske mjere, poput uspostave centara izvrsnosti, akreditacije bolnica i plaćanja bolničke zdravstvene zaštite po učinkovitosti značile bi obrat u poslovanju bolnica.

No znamo da je zdravstveni sustav izrazito kompleksan pa se vidljivi rezultati reforme niti mogu dogoditi niti mogu očekivati preko noći. Usporedio bih to s radom umjet-



Za uspješnu reformu bitna su tri koraka – konsenzus o ciljevima, zakonske promjene i provedba



IZNIMNO JE VAŽNO FINACIJSKO RESTRUKTURIRANJE KAKO BISMO S POVIJESNIH LIMITA DOŠLI DO PLAĆANJA PREMA UČINKU. FINACIJSKI SUSTAV MORAMO OBLIKOVATI TAKO DA POSLUJEMO U PRIHVATLJIVIM I ODRŽIVIM FINACIJSKIM GABARITIMA. U DANAŠNJOJ SITUACIJI, S OVIM CIJENAMA ZDRAVSTVENIH USLUGA I S OVIM LIMITIMA, NI JEDAN RAVNATELJ NE MOŽE POSLOVATI POZITIVNO

nika koji kreće u izradu neke skulpture. Na početku, pred sobom ima samo kamen iz kojega se skulptura rađa pa i on sam na tim početcima nije siguran kako će njegov rad na kraju izgledati. No držim da za početak mi imamo kvalitetan kamen za obradu. Kako će na kraju izgledati? O tome se svi mi moramo dogovoriti, dakle, svi dionici u reformi. I smatram jako dobrim što je naglašeno da se radi o reformi Vlade Republike Hrvatske, jer reformu zdravstva ne može provoditi samo Ministarstvo zdravstva. Jasnije je koliko je u tome važno i Ministarstvo financija, ali i neki drugi resori poput Ministarstva socijalne skrbi.

B U KBC-u "Sestre milosrdnice" za tzv. hladni pogon odlazi mjesečno oko 80 posto novca, samo za plaće zaposlenih potrebno

je oko 62 milijuna kuna. I, jednostavno rečeno, što se više radi veći je i dug. Je li to dug, gubitak ili možda, ipak, investicija?

Slažem se da to nije dug u klasičnom smislu, jer naša je prva funkcija pružanje zdravstvene zaštite, liječenje i, naravno, ne dolazi u obzir da taj naš primarni zadatak zaustavimo u nekom trenutku zbog manjka novca. Ali, ne može se zanemariti ni činjenica da je ukupni dospjeli dug bolničkog sustava oko 2,6 milijarda kuna, a rokovi plaćanja za KBC-ove između 150 i 180 dana dok opće bolnice stoje još lošije.

Dakle, jasno je da trošimo više nego što dobijemo kroz financijski limit pa stoga smatram da je iznimno važno financijsko restrukturiranje kako bismo s povijesnih limita došli do plaćanja prema učinku. Fi-

nancijski sustav moramo oblikovati tako da poslujemo u prihvatljivim i održivim financijskim gabaritima. U današnjoj situaciji, s ovim cijenama zdravstvenih usluga i s ovim limitima ni jedan ravnatelj ne može poslovati pozitivno. I ne može se reformirati samo jedan dio zdravstvenog sustava, samo bolnički sustav ili samo primarna zdravstvena zaštita. Reforma mora biti sveobuhvatna. U to mora biti uključen i HZZO, jer cijene zdravstvenih usluga jako su bitne. Također, moramo si postaviti ciljeve s konkretnim rokovima.

B Uz reformu primarne i reformu bolničke zdravstvene zaštite, što bi uz cijene zdravstvenih usluga trebala obuhvatiti reforma HZZO-a?

Iznijet ću primjer Njemačke čiji je bolnički

MINISTAR ZDRAVSTVA VILI BEROŠ NA KONFERENCIJI MedMed2022 U GROŽNJANU Kvaliteta – jedna od važnijih segmenata reformskih mjera

Vlada i Ministarstvo zdravstva jasno su opredijeljeni za promjene u zakonskoj regulativi, kao i u poduzimanju koraka prema vidljivim i mjerljivim rezultatima uz otvorenu javnu raspravu sa svim dionicima u procesu odlučivanja o reformi zdravstva, poručio je ministar zdravstva Vili Beroš, u snimljenom uvodom izlaganju na konferenciji MedMed2022, koja je u organizaciji Zbora zdravstvenih i medicinskih novinara HND-a, održana u Grožnjanu od 10. do 12. lipnja. Izdvojio je nekoliko ključnih reformskih mjera u primarnoj, u bolničkoj zdravstvenoj zaštiti te u HZZO-u. Osim u Zagrebu gdje je velik broj stanovnika, svaka županija imat će po jedan dom zdravlja, a kako bi se specijalističke usluge približile pacijentima, bolnički će se specijalisti uključiti u rad u domovima zdravlja. U suradnji s lokalnom zajednicom, Ministarstvo zdravstva planira povećati interes za rad u primarnoj zdravstvenoj zaštiti osiguranjem boljih uvjeta rada, povećanjem plaća liječnika zaposlenih u domovima zdravlja i uspostavljanjem sustavnog nagrađivanja prema radu, odnosno uvjetima rada u ruralnim krajevima u domovima zdravlja.

Djelatnost sanitetskog prijevoza pripojit će se hitnoj medicini.

Pokaže li se opravdanim, HZZO će do-

biti ovlasti za prekid bolovanja, koja godišnje HZZO i poslodavce koštaju tri milijarde kuna.

Beroš je najavio državno preuzimanje županijskih bolnica, kategorizaciju bolnica kako bi se definirale djelatnosti koje će pojedina bolnica obavljati te uspostavu nacionalnih i regionalnih centara izvrsnosti.

Usmjereni smo na jačanje dnevnih bolnica te smanjivanje broja kreveta. Modernizacijom bolničkog sustava jačat će se dnevne bolnice uz postepeno smanjenje akutnih stacionarnih kapaciteta. Mjera mora odgovoriti na aktualne potrebe stanovništva stoga uključuje i povećanje kapaciteta za palijativnu skrb i dugotrajno liječenje.

Pritisak na zdravstveni sustav nije svugdje jednak pa je logičan reformski potez stvarne potrebe za dijagnostičkim i medicinskim zahvatima rasporediti prema zdravstvenim potrebama u cijeloj zemlji. Funkcionalnom integracijom povećat će se i iskoristivost svih bolničkih resursa te posljedično smanjiti liste čekanja i troškovi ustanova. Uvođenjem registara kvalitete i praćenjem ishoda liječenja omogućit će se usporedba različitih terapijskih tretmana i optimiziranje troškova utvrđivanjem samo onih najučinkovitijih.

Upravo je kvaliteta jedna od važnih segmenata reformskih mjera. Imamo kvalitetne zdravstvene radnike, ali isto tako tražimo

i kvalitetnu zdravstvenu uslugu koju ćemo dodatno vrednovati i kroz novi model ugovaranja zdravstvene zaštite i kroz novi model plaćanja zdravstvenih ustanova.

Osvrnuvši se na regulaciju javnog i privatnog rada, ministar Beroš naglasio je da je privatni sektor u zdravstvu sastavni dio našeg ukupnog zdravstvenog sustava, ali ne može i ne smije biti nadomjestak neučinkovitosti javnog zdravstvenog sustava. Dobar i učinkovit rad želimo dodatno stimulirati u javnom zdravstvu, ali isto tako ne zatvaramo oči pred problemom zanemarivanja radnih obveza pojedinaca u matičnim ustanovama u korist dopunskog rada u privatnoj praksi. Odnosi se moraju urediti tako da se jasno znaju granice gdje završava jedno, a počinje drugo.

Reformske mjere nužan su korak ka održivosti i daljnjem unapređenju hrvatskog zdravstvenog sustava. Bolest ne poznaje ni politička uvjerenja, ni regiju ili općinu, ne razlikuje bogate od siromašnih, mlađe ili starije generacije. Zdravstvena politika tiče se svih nas, svakog građanina i države. Ne gajim iluzije da će biti lako i jednostavno ostvariti reformu zdravstva, ali završavanjem od promjena na prvom koraku, ostavlja nas u postojećem "status quo" s kojim je malo tko zadovoljan, zaključio je ministar zdravstva.

sustav, kao i naš, funkcionirao s limitima. Postepeno su, kroz šest godina, s limita prešli na plaćanje po učinku. To znači da količina novca kojim bolnica raspolaže ovisi o tome koliko se radi. Ali, ponovno naglašavam, plaćanje po obavljenoj usluzi nije se provelo preko noći. Bilo bi to kao da tanker pokušate okrenuti na brzinu. Sigurno ćete ga slomiti. U prvoj godini plaćalo se 80 posto limita, a 20 posto po obavljenoj usluzi. U sljedećoj godini 60 posto po limitu, 40 posto po usluzi. I s vremenom se dolazi do toga da se obavljene posao u bolnici, pružena zdravstvena usluga, većim dijelom plaća po usluzi, a u manjem dijelu po limitu.

Danas je kod nas stanje sljedeće. Ako se, primjerice, u KBC-u "Sestre milosrdnice" radi manje, onda je to gubitak prema HZZO-u, a ako radimo više, recimo 20 posto, onda nam se taj dio ne plati, ali mi smo naravno imali trošak i struje i vode i lijekova. I to nas vodi u dug.

Isto tako, siguran sam u to da u ovom trenutku nismo spremni na konkurenciju u obveznom zdravstvenom osiguranju. S obzirom na prihode u zemlji, u društvu, konkurencija u obveznom zdravstvenom osiguranju na cijeli bi sustav utjecala negativno. U Njemačkoj postoji i privatno zdravstveno osiguranje, ali za osiguranike koji zarađuju više od određenog imovinskog cenzusa. Dakle, i u toj zemlji, postoji obveza plaćanja obveznog zdravstvenog osiguranja, a oni koji dostignu određenu razinu zarade imaju mogućnost privatnog zdravstvenog osiguranja. Dakle, mislim da mi kao društvo još nismo dovoljno bogati da bismo tako nešto dozvolili.

Želim naglasiti da, bez obzira na sve, naš zdravstveni sustav mora ostati u jednom velikom dijelu solidaran i socijalan. I zato sam protiv toga da, za sada, HZZO dobije konkurenciju u obveznom zdravstvenom osiguranju.

B Samo prošle godine zdravstvo je sanirano u iznosu od 6,3 milijarda kuna. Nedavnim rebalansom proračuna zdravstvu je pripalo 3,5 milijarda kuna. No, i dalje, bolnički sustav mjesečno generira oko 350 milijuna kuna novog duga. Često se paušalno kaže kako novac u zdravstvu curi. Gdje bi bile te rupe?

Kroz moje dosadašnje jednogodišnje iskustvo na mjestu ravnatelja bolnice, mogu reći da se unutarnjim rezervama i boljom organizacijom troškovi mogu racionalizirati za desetak posto. Za sve ostalo potrebno je jačanje prihodovne strane. Jer, što god mi činili, godišnji rast troška za zdravstvo iznosi pet do sedam posto i tu se ništa ne može promijeniti.

Boljom organizacijom imali bismo i bolju kontrolu trošenja novca. Po meni tu je pri vrhu važnosti objedinjena, ali poštena javna nabava. Evo konkretan primjer kako to treba izgledati. Kroz Nacionalni plan oporavka i otpornosti, NPOO, nabavlja se radioterapijska oprema. Ovoga trenutka u Hr-



BEZ OBZIRA NA SVE, NAŠ ZDRAVSTVENI SUSTAV MORA OSTATI U JEDNOM VELIKOM DIJELU SOLIDARAN I SOCIJALAN. I ZATO SAM PROTIV TOGA DA, ZA SADA, HZZO DOBIJE KONKURENCIJU U OBVEZOM ZDRAVSTVENOM OSIGURANJU

vatskoj imamo tri i po linearna akceleratora na milijun stanovnika, a europski prosjek je otprilike pet. Kroz NPOO je osigurana ozbiljna količina novca, a mislim da treba raditi upravo ovako kao što smo krenuli. Na razini Ministarstva zdravstva osnovana je radna skupina koja je, zajedno s ravnateljima bolnica, prvo napravila plan koliko nam je potrebno linearnih akceleratora i u kojim zdravstvenim ustanovama. Dakle, sve se to treba napisati u brojevima i obrazložiti potrebe, a nakon toga Ministarstvo zdravstva provodi nabavu kapitalne opreme. Što se tiče nabave potrošnog medicinskog materijala, također ima logike da ide kroz javnu nabavu. Određene specifičnosti nije problem riješiti.

Ako govorimo o kapitalnoj radiološkoj opremu, morali bismo imati i plan znavljanja te opreme u sljedećih deset godina. To je onda organiziran sustav u segmentu kapitalne opreme.

B Ponovno se ispočetka problematizira pa i dovodi u pitanje pravo liječnika iz mreže javnih zdravstvenih ustanova da poslijepodne, dakle izvan radnog vremena, rade u privatnim poliklinikama, svojim ili tuđim. Koji je vaš stav o tome?

Osobno nikada nisam radio privatno, ali mislim da liječnicima koji u svojim matičnim bolnicama odnosno u svoje radno vrijeme odrade svoj posao, treba ostaviti pravo da, nakon radnog vremena, mogu raditi i privatno. Slažem se da to pravo treba bolje regulirati i napraviti više reda.

B Kako komentirate ministrov prijedlog jačanja primarne zdravstvene zaštite u dijelu koji se odnosi na više specijalističkih djelatnosti pri domu zdravlja?

Može li itko imati nešto protiv toga? I osobno sam, sjećam se, kad sam počeo raditi, poslije radnog vremena odlazio jednom tjedno u ambulantu u Dom zdravlja u Samobor gdje sam kao specijalist pregledavao pacijente. No mislim da danas nije moguće liječnika dekretom ili nekom silom poslati na rad u neki dom zdravlja već ga je na neki način potrebno motivirati. Na raspolaganju imamo dvije opcije. Jedna je da se liječniku specijalistu ponudi ugovor prema kojem dio svoga radnog vremena odradi u bolnici, a dio u ordinaciji u domu zdravlja. Ili, u drugoj varijanti, rad liječnika specijaliste izvan radnog vremena ne mora biti isključivo u privatnoj ordinaciji nego i u domu zdravlja. A koji od ova dva načina će se odabrati podložno je dogovoru. To je sada dio reforme.

B Hrvatska na svojim jedva četiri milijuna stanovnika ima šezdesetak zdravstvenih ustanova. Nije li to previše bolnica?

Mislim da nemamo previše bolnica i ne mislim da neke bolnice treba zatvoriti, ali mislim da treba reorganizirati i povezivati medicinske djelatnosti sukladno medicini 21. stoljeća. Ako govorim iz vlastite mikroperspektive otorinolaringologa, smatram da otorinolaringolozi u svakoj općoj bolnici ne moraju raditi isti posao. Ili, primjerice, kolorektalni ili neki drugi karcinom treba operirati samo u centrima izvrsnosti u kojima su ishodi najbolji.

B Ipak, niz aktualnih reformskih mjera od funkcionalnog spajanja bolnica po regijama pa do plaćanja bolnica po učinku imali smo i ranijih godina. S nekim se mjerama stalo, druge su se ukinule...

Točno, ali za prolivenim mlijekom ne treba plakati. Idemo se konačno dogovoriti što želimo i što je najbolje za sve nas, a iz iskustava koje imamo, prokušajmo učiti. Smatram da su za uspješnu reformu najvažnija tri koraka: javna rasprava s konsenzusom o ciljevima koje želimo postići, zakonske promjene i provedba. Ako se krajem ove godine krene u reformu, prvi rezultati bit će vidljivi tek nakon tri godine, ali ako budemo dosljedni u provedbi siguran sam da bi nam za pet godina moglo biti bolje!

COVID I POST-COVID

Ono što vidimo u Europi za dva do

Ljeto ide, ali nam i broj zaraženih ide prema gore, raste. Već smo naučili da ono što vidimo u Europi za dva do tri tjedna preslika se u Hrvatsku. A vidimo da Portugal od sredine svibnja ima problem s velikim brojem zaraženih, za rast broja zaraženih odgovorna je nova podvarijanta omikrona BA.5. Čak 90 % novih infekcija u Portugalu uzrokovano je tom vrstom.

Od sredine lipnja broj zaraženih brzo raste i u Francuskoj. Broj zaraženih na početku ljeta raste i u Hrvatskoj. "Uzorci koje smo slali na sekvenciranje u europski laboratorij u zadnjem tjednu svibnja i prvom lipnja govore da se povećao udio zaraženih novim varijantama omikrona. Sekvenciranje uzoraka pokazalo je povećanje udjela varijanti BA.4 i BA.5 s 3 na 15 % u dva tjedna", poručuje mikrobiologinja Irena Tabain, voditeljica Odjela za virološku dijagnostiku HZJZ-a.

"Pojava ovih dviju novih varijanti nije nešto što znanost nije očekivala. Svi se sjećamo evolucije ovog virusa. Sjećamo se da se nakon delta verzije pojavio omikron koji je vrlo brzo pomeo svijet, to je bila varijanta s jako puno mutacija na ključnom proteinu. Imali smo optimistične prognoze. Ta varijanta je pomela druge varijante, srećom bila je manje patogena pa je broj smrtnih slučajeva i hospitalizacija bio manji", kazao je profesor Stipan Jonjić sa Sveučilišta u Rijeci. Zbog rasta broja zaraženih održan je sastanak u Vladi RH i zaključeno je da se na

ZBOG RASTA BROJA ZARAŽENIH ODRŽAN JE SASTANAK U VLADI RH I ZAKLJUČENO JE DA SE NA LJETO NEĆE UVODITI NOVE MJERE, ALI ZA JESEN ĆE VJEROJATNO IĆI NOVA PREPORUKA ZA CIJEPLJENJE S OBZIROM NA TO DA IMUNITET CIJEPLJENIH SLABI

Ljeto neće uvoditi nove mjere, ali za jesen će vjerojatno ići nova preporuka za cijepljenje s obzirom na to da imunitet cijepljenih slabi. I nije samo COVID o čemu se govorilo ovaj mjesec, nego i post-COVID.

Ljudi mogu imati širok raspon simptoma post-COVID-a

Predstavljen je prvi vodič pod nazivom "Povratak zdravlja i snage nakon COVID-19" za pacijente u kojemu su detaljno opisani simptomi i načini oporavka najčešćih post-COVID simptoma. Ravnatelj HZJZ-a Krunoslav Capak potvrdio je da u 2021. godini tema poput post-COVID oporavka nije bilo puno jer je to bila nova bolest i nije se puno znalo o njoj. "U primarnoj zdravstvenoj zaštiti zabilježili smo 12 tisuća dijagnostičkih post-COVID, a u 2022. u svega dva i pol mjeseca, dokle imamo podatke, zabilježeno je dvostruko više, čak 24 tisuće slučajeva u primarnoj zdravstvenoj zaštiti" – ista-

knuo je. Problem je što ne postoji test za dijagnosticiranje stanja nakon COVID-a, a ljudi mogu imati širok raspon simptoma koji bi mogli biti posljedica drugih zdravstvenih problema. Iz HZJZ-a navode da uobičajeni simptomi uključuju umor, otežano disanje i kognitivnu disfunkciju te općenito utječu na svakodnevno funkcioniranje. Dodaju i da simptomi mogu biti novi početak nakon početnog oporavka od akutne epizode COVID-19 ili održavati se od početne bolesti. Simptomi se također mogu mijenjati ili se vratiti. Svakoj je osobi potrebno različito vrijeme za oporavak od COVID-a.

Nakon dvije i pol godine od prvog slučaja mnogi se ljudi osjećaju bolje za nekoliko dana ili tjedana, a većina će se potpuno oporaviti unutar 12 tjedana. No kod nekih ljudi simptomi mogu trajati dulje. Nakon pregleda literature koja je obuhvatila 21 istraživanje, otkrilo se da 13 do 33 % ispitanika osjeća umor čak 16 do 22 tjedna nakon pojave simptoma. Ukupno 85 % pacijenata s dugim COVID-om osjeća umor. Pomoćnica ravnatelja HZJZ-a Marija Bubaš je kazala da simptomi COVID-a i nakon službenog preboljenja bolesti mogu ostati, dolaziti i

IMUNOLOŠKI ZAVOD I NOVA LOKACIJA

Nakon Brezja – Rugvica

Prošle su godine ministar zdravstva i gradonačelnik Svete Nedelje zajedno obišli buduću lokaciju Imunološkog zavoda u Brezju da bi godinu dana kasnije lokacija bila promijenjena. Nakon Brezja – Rugvica, jer nisu bili riješeni imovinskopravni odnosi na prvoj lokaciji. Općina je kao vlasnik darovala Imunološkom zavodu zemljište u radnoj zoni Rugvica – sjever, površine od 69.761 m² s potencijalom ukupne minimalne veličine 20.000 m³ u svrhu izgradnje cjelokupne tvornice bioloških lijekova, izgradnje izdvojenog pogona za proizvodnju antitoksina protiv ugriza zmija otrovnica te biofarmaceut-



tri tjedna preslika se u Hrvatsku



skog postrojenja za proizvodnju animalnih imunoseruma namijenjenih za ljudsku i veterinarsku uporabu s primarnom namjenom proizvodnje antitoksina za otrov europskih zmija.

Gradnja cjelokupne tvornice početak će najkasnije za 2 godine dok je predviđeno vrijeme gradnje do faze funkcionalnosti 9 mjeseci od pozitivnog završetka javnog natječaja, odnosno odabira izvođača nakon provedenog natječaja – priopćili su iz nadležnog ministarstva. Što bi se reklo: Živi bili, pa vidjeli. Priča o Imunološkom zavodu samo dobiva nastavke iz godine u godinu.



odlaziti, ali i nestati. "Oni imaju značajan utjecaj na radnu sposobnost i kad završi akutna bolest može uzrokovati produljena bolovanja. Profesor Capak je rekao koji su simptomi, ali česti i uobičajeni su omaglica, kašalj, kratkoća daha, bolovi u zglobovima ili mišićima, zamagljen mozak – da ne radi kao prije, tegobe s probavom, osip, depresija – prilično važan simptom koji nas prilično onesposobljava u svakodnevnom funkcioniranju, i na kraju ispadanje kose", kazala je Bubaš.

Majmunske boginje – prvi slučaj u Hrvatskoj

Baš kao i za prvi slučaj COVID-a, bilo je pitanje dana kada će se pojaviti i prvi slučaj majmunastih boginja. Prvi slučaj majmunskih boginja dijagnosticiran je u Klinici za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević" izvijestila je ravnateljica Alemka Markotić. Bolest je muškarcu potvrđena pomoću testova u Klinici, a riječ je o muškarcu koji je boravio u Italiji i Španjolskoj. Ima blaži oblik i nije hospitaliziran, nego je u kućnoj izolaciji. Inače, nije ovo prvi uzorak koji se analizirao u Hrvatskoj. Bilo ih je još sa sumnjom, ali je ovo prvi kod kojega je i sumnja potvrđena. Bolest se očituje povišenom tjelesnom temperaturom, glavoboljom, zimicom, iscrpljenošću, umorom, bolovima u mišićima i leđima, oticanjem limfnih čvorova i osipom koji liči na osip koji se javlja kod vodenih kozica.

U HZJZ-u navode da su majmunske boginje virusna bolest uzrokovana virusom koji je sličan virusu velikih boginja, ali se ne širi među ljudima tako efikasno i manja je smrtnost nego kod velikih boginja. Epidemiolog Bernard Kaić rekao je da se liječi simptomatski. "Što se tiče cjepiva, 70-ih i 80-ih godina su provedena istraživanja koja su pokazala da cjepiva protiv velikih boginja u velikoj mjeri štite i protiv majmunskih boginja. Međutim, već 50 godina se ne koristi to cjepivo, a i ne zna se koliko dugo ono štiti. Mislim da ljudi koji su cijepljeni prije 45, 50 godina više nemaju zaštitu" – poručio je. Dodao je i da će Europska komisija nabaviti spomenuto cjepivo i podijeliti zemljama članicama.

Prvih 5300 od 109 090 nabavljenih doza dobiva Španjolska. "Prve isporuke cjepiva od danas stižu u najugroženije zemlje kao odgovor na izbijanje majmunskih boginja" – kazala je u priopćenju povjerenica EK za zdravstvo Stella Kyriakides. Sljedeće na redu su Portugal, Njemačka i Belgija, a daljnje isporuke ostalim državama članicama odvijat će se tijekom srpnja i kolovoza.

Doze su među državama podijeljene ovisno o brojnosti stanovništva pri čemu se prednost daje najteže pogođenim zemljama EU-a. I Hrvatska će dobiti nekoliko stotina doza cjepiva koje je Europska komisija nabavila od Amerike. Zbog stigmatizacije majmunske boginje će pak promijeniti ime. Svjetska zdravstvena organizacija će objaviti nove nazive za majmunske boginje što je prije moguće kazao je čelnik organizacije Tedros Adhanom Ghebreyesus. Jednako tako zaključili su da je to bolest koja izaziva zabrinutost, ali još uvijek ne znači globalnu zdravstvenu krizu.

Obiteljski liječnici i reforma

Krajem lipnja održan je sastanak radne skupine za izmjenu Zakona o zdravstvenoj zaštiti. Spominjalo se da će reforma donijeti stalnu obvezu rada liječnika obiteljske medicine u Hitnoj službi ili u Objedinjenom hitnom bolničkom prijemu (OHBP) što je na kraju Ministarstvo zdravstva demantiralo. Poručuju da se planirana odredba odnosi samo na iznimne slučajeve u izvanbolničkoj medicinskoj službi s ciljem sprečavanja neželjenih događaja koji su se već događali u prošlosti.

"Obveza ministra zdravstva te zdravstvene administracije je unapređenje zdravstvene zaštite naših građana, ali i osnaživanje zdravstvenog sustava uključujući i primarnu zdravstvenu zaštitu koja je već desetljećima oslabljena što želimo promijeniti osnaživanjem uloge obiteljskog liječnika i domova zdravlja u sklopu reformskih mjera. Upravo to i činimo dopunama i izmjenama Zakona o zdravstvenoj zaštiti, dok je navedena odredba prvenstveno pokrenuta s obzirom na tragične slučajeve koji su se u prošlosti događali nedaleko zdravstvenih ustanova koje tada nisu mogle adekvatno reagirati i spasiti ljudske živote" naglasio je ministar Vili Beroš, dodajući kako komentiranje parcijalnih elemenata predložene odredbe i vađenje izvan konteksta ne doprinosi zajedničkim naporima uređenja zdravstvenog sustava. Iz ministarstva također poručuju da u sklopu ostalih zakonskih izmjena žele dodatno ojačati ulogu liječnika obiteljske medicine unutar javnog zdravstvenog sustava te daju mogućnost domovima zdravlja angažiranje administratora što će u određenoj mjeri rasteretiti liječnike opće medicine.

"U cilju aktivnog upravljanja i osnaživanja ljudskih resursa u zdravstvu, pokrenuto je niz aktivnosti, a jedna od mjera je i veći broj specijalizacija u primarnoj zdravstvenoj zaštiti", zaključio je ministar Beroš.

SVJETSKI DAN SVJESNOSTI O VIRU

Uloga ljekara

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

Počevši od 2011. svake godine 28. srpnja obilježava se Svjetski dan svjesnosti o virusnim hepatitisima. Datum nije odabran slučajno. Naime, na taj dan 1925. godine rođen je dr. Baruch Samuel Blumberg koji je 1967. godine otkrio hepatitis B virus. Dvije godine kasnije razvio je i prvo cjepivo protiv hepatitisa B. Za svoj rad nagrađen je Nobelovom nagradom za medicinu (1976.).

Prošlogodišnja tema bila je "Hepatitis ne može čekati!" ("HEP can't wait!"). Cilj je povećati svjesnost o važnosti pravovremenog reagiranja. Tako se kroz kampanju pokušava naglasiti kako: ljudi koji ne znaju da imaju hepatitis – ne mogu čekati na testiranje, ljudi koji imaju hepatitis – ne mogu čekati na spasonosnu terapiju, trudnice ne mogu čekati na probir, testiranje i terapiju, pacijenti koji boluju od hepatitisa ne mogu čekati da završi stigma i diskriminacija. Društvo više ne može čekati jer prema nekim procjenama svakih 30 sekundi jedna osoba umre od bolesti povezane s virusnim hepatitisima. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji preko 350 milijuna ljudi ima kronični hepatitis, a procjenjuje se kako čak 80 posto oboljelih nema pristup adekvatnoj skrbi. Nositelj naše nacionalne kampanje je Hrvatska udruga za borbu protiv HIV-a i virusnog hepatitisa – HUHIV uz potporu Ministarstva zdravstva, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Klinike za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević". Aktivnosti Udruge podržavaju i brojne druge institucije i partneri. Cilj kampanje je utjecati na pravovremenu i uspješnu dijagnostiku te povezivanje s adekvatnom zdravstvenom skrbi.

Virusni hepatitis su skupina zaraznih bolesti koje uzrokuju virusi hepatitisa. Riječ je vodećem uzročniku raka jetre i transplantacija jetre u Europi. Postoji pet glavnih tipova virusa hepatitisa: A, B, C, D i E. Bolest zahvaća jetreno tkivo, a može biti akutna (traje kraće vrijeme) ili kronična (traje dulje od šest mjeseci). Međusobno se razlikuju po načinu prijenosa, načinu na koji oštećuju jetru i učinku na stanje organizma. U gotovo 95 posto slučajeva javljaju

Uloga u liječenju virusnih hepatitisa

se hepatitis tip A (HAV), tip B (HBV) i tip C (HCV). Zbog poboljšanih higijenskih uvjeta u Hrvatskoj tip A je blizu eliminacije – javlja samo sporadično, a naziva se još i “zarazna žutica” ili “bolest prljavih ruku”. Slično je i hepatitisom tip E koji uzrokuje samo akutnu bolest koja ne prelazi u kronični oblik. Virusni hepatitis uzrokovan hepatitisom B prenosi se nezaštićenim spolnim odnosom te putem krvi i tjelesnih tekućina (transfuzija krvi, zaražene šprice i igle, za vrijeme poroda s majke na dijete i sl.). Tip C prenosi se putem zaražene krvi i tjelesnih tekućina. Oba tipa često imaju blage ili gotovo nikakve simptome. Međutim, prelaskom u kroničnu bolest kod dijela pacijenata mogu uzrokovati cirozu i rak jetre. Važni su uzrok smrtnosti na globalnoj razini, uključujući i europsku regiju. Na svjetskoj razini krivci su za tri milijuna novih infekcija i 1,1 milijun smrtnih slučajeva godišnje. Procjenjuje se da u Europskoj uniji (EU) i Europskom gospodarskom prostoru (EEA) oko 4,7 milijuna ljudi živi s infekcijom kroničnim virusom hepatitisa B, 3,9 milijuna ljudi s infekcijom kroničnim virusom hepatitisa C. Ova dva tipa virusnog hepatitisa svake godine su odgovorna za oko 64.000 smrti od raka jetre, ciroze ili drugih kroničnih bolesti jetre. Zanimljivo je kako je virus hepatitisa D nepotpun i u ljudskom organizmu se razmnožava samo uz prisustvo virusa hepatitisa B. Znači kako infekcija hepatitisom D može nastati samo u onih koji već imaju zarazu virusom hepatitisa B.

Postoje cjepiva za hepatitis A i B, ali ne i za hepatitis C. S druge strane, postoji učinkovita farmakoterapija za hepatitis B i C, ali nje nema za slučaj hepatitisa A. Tako možemo reći kako su prevencija i odgovarajuće liječenje presudni faktori za smanjenje rizika prijenosa, razvoja bolesti i smrtnosti. Godine 2016., 69. Svjetska zdravstvena skupština podržala je prvu Globalnu strategiju zdravstvenog sektora (GHSS) za virusne hepatitise, s ciljem eliminacije virusnog hepatitisa kao glavne prijetnje javnom zdravlju do 2030. u skladu s održivim razvojnim ciljevima. Eliminacija je definirana kao 65 % smanjenje smrtnih slučajeva povezanih s hepatitisom i 90 % smanjenje novih kroničnih HBV i HCV infekcija u odnosu na

ZNANJE JE NAJJAČE ORUŽJE U BORBI PROTIV STIGMATIZACIJE I DISKRIMINACIJE OBOLJELIH. REZULTATI U DRŽAVAMA U KOJIMA LJEKARNICI CIJEPE POKAZUJU KAKO SE TA ULOGA MOŽE PODIGNUTI NA SASVIM NOVU RAZINU



početnu vrijednost iz 2015. godine. Studije su pokazale kako se oko 4,5 milijuna preranih smrti u zemljama s niskim i srednjim primanjima može spriječiti zahvaljujući cijepljenju, dijagnostičkim testovima, lijekovima i kampanjama edukacije.

U Hrvatskoj je učestalost hepatitisa B i C u općoj populaciji niska (prevalencija manje od 1%), no ako promatramo populaciju koja ima veći rizik za hepatitis B i C prevalencija je značajno viša. Osobe koje injektiraju droge čine glavnu rizičnu skupinu s povećanim rizikom za hepatitis C, s prevalencijom od 29 % do čak 65 % (ovisno o uzorku i dizajnu istraživanja). Prema procjenama epidemioloških istraživanja u Hrvatskoj oko 25 000 osoba ima kronični hepatitis B, a oko 40 000 osoba su nosioci protutijela na hepatitis C. Nakon uvođenja cijepljenja protiv hepatitisa B u nacionalni program cijepljenja broj novooboljelih od hepatitisa B u Hrvatskoj je

kontinuirano u padu. U Hrvatskoj se protiv hepatitisa B od 1999. godine rutinski cijepje djeca u dobi od 12 godina, a od 2007. godine i dojenčad.

Ključno je da ljekarnici budu dobro upoznati sa samim uzročnicima bolesti kako bi mogli edukacijom i savjetom informirati pacijente o mogućnostima koje imaju. Znanje je najjače oružje u borbi protiv stigmatizacije i diskriminacije oboljelih. Rezultati u državama u kojima ljekarnici cijepje pokazuju kako se ova uloga može podignuti na sasvim novu razinu. Dobra rasprostranjenost ljekarni, radno vrijeme od jutra do večeri, bez potrebe prethodnog naručivanja olakšava dostupnost te vrste skrbi i povećava vjerojatnost pravovremenog cijepljenja i korisnost same prevencije. Mogućnosti su tu i koju god strategiju u borbi protiv hepatitisa odabrali krajnje je vrijeme da ovu bolest iskorijemo.

Ljeto – vrijeme putovanja pa je lijekove u praksi

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

Krećete na odmor? Jeste li već pripremili putnu ljekarnu? Niste? Onda to učinite. Neka vam prehlada, povišena temperatura, bol ili druge neugodnosti ne pokvare dugo očekivani godišnji odmor. Ako se ipak nešto dogodi, dobro je – osobito na mjestima koja ne poznajemo – imati u osobnoj prtljazi prvu pomoć koja može olakšati tegobe. Stoga, između ostalih lijekova svakako ponesite sa sobom toplomjer i sredstvo za snižavanje tjelesne temperature te za ublažavanje bolova.

Pripazite se, s toplim vremenom stižu i ljetne prehlade!

Ljetne prehlade mogu proći brzo, ali mogu i pokvariti godišnji odmor, zato pripazite na simptome i poduzmite potrebne korake kako biste se što prije oporavili.

Ljetne prehlade nisu rijetkost. Mnogi misle da su prehlade rezervirane za zimu, ali, unatoč toj čestoj zabludi, hladnoća vani nije preduvjet za kašalj i visoke temperature. Ljudi često ne znaju da imaju ljetnu prehladu, već simptome pripisuju alergijama i nastavljaju se ponašati kao da ništa nije bilo. Upravo zbog sličnih simptoma, poput curenja nosa, kihanja i kašljanja ili upaljenog grla, mnogi nesvjesno šire zarazu. Ako simptome imate kratko, 7 do 10 dana, onda se radi o prehladi, jer će alergija trajati puno duže.

Zbog antipiretičkog djelovanja paracetamol je pogodan za snižavanje temperature kod prehlada, kao i viroza. Vrijednosti tjelesne temperature kod zdravog čovjeka (mjereno pod pazuhom) iznose 36 i 37 °C. Vrućica ili povišena tjelesna temperatura definira se kao tjelesna temperatura iznad normalne razine kao rezultat promjena u termoregulacijskom centru u mozgu djelovanjem



NEKA VAM PREHLADA, POVIŠENA TEMPERATURA, BOL ILI DRUGE NEUGODNOSTI NE POKVARE DUGO OČEKIVANI GODIŠNJI ODMOR

vanjem specifičnih kemijskih spojeva koji nastaju najčešće kao odgovor organizma na infekcije virusima, bakterijama ili parazitima. Vrućica se može javiti i kao reakcija organizma na primljeno cjepivo. Paracetamol je svakako prvi lijek izbora za snižavanje povišene temperature u navedenim stanjima. Bol je subjektivno, neugodno, osjetno i

emocionalno iskustvo koje nastaje kao posljedica prijetećeg ili nastalog oštećenja tkiva. Dugotrajniji boravak na propuhu može izazvati tegobe sa sinusima i glavobolje, neuralgije, čak i upale pluća ako smo se oznoženi nepotrebno razgoltili i "pustili" da nas propuh hladi. Propuh izaziva pothlađivanje dijela tijela, zbog čega slabi i cirkulacija.

Neuralgija je, kako i samo ime kaže, bol živca koja se javlja kad je živac podražen ili upaljen. Križobolja ili bol u leđima



LUPOC

LUPOCET DIREKT 500 mg granule su bezreceptni lijek – granule s okusom limuna, namijenjene za direktnu primjenu u usta. Prednost ovog farmaceutskog oblika je lakše gutanje zbog toga što se granule u ustima u dodiru sa slinom odmah otapaju i lako progutaju.

LUPOCET DIREKT 500 mg granule pripadaju farmakoterapijskoj skupini: ostali analgetici i antipiretici, anilidi (ATK oznaka: N02BE01).

Sastav

LUPOCET DIREKT 500 mg granule: jedna vrećica s granulama sadrži 500 mg paracetamola. Jedna vrećica s granulama sadrži 5 mmol (ili 115 mg) natrija; 23,8 mg aspartama i saharozu.

Terapijske indikacije

LUPOCET DIREKT 500 mg granule prikladne su za ublažavanje blage do umjerene

boli (npr. glavobolje (uključujući migrenu i tenzijsku glavobolju)), zubobolje, neuralgije, boli u leđima, reumatske i mišićne boli, dismenoreje i grlobolje. Preporučuje se za simptomatsko ublažavanje bolova kod blagog osteoartrisa kojeg je prethodno dijagnosticirao liječnik. Koristi se za snižavanje povišene tjelesne temperature zbog obične prehlade ili gripe.

FARMAKOLOŠKA SVOJSTVA

Farmakodinamička svojstva

Paracetamol je anilinski derivat s analgetskim i antipiretskim djelovanjem, bez protuupalnog učinka. Pretpostavlja se da je mehanizam djelovanja sličan onome za acetylsalicylic acid te je ovisan o selektivnoj inhibiciji sinteze prostaglandina. Analgezija: lako mehanizam analgetskog djelovanja nije u potpunosti objašnjen, smatra se da paracetamol prvenstveno djeluje inhibicijom

nom pakiranju dobro imati uza se

je jedan od najučestalijih zdravstvenih problema današnjice, a često se neočekivano javlja ljeti zbog propuha, prehlade, nezgod-



nog pokreta, u plivanju ili drugim ljetnim aktivnostima.

Zubobolja za vrijeme godišnjeg odmora jedna je od neugodnijih smetnji koja se može pretvoriti u vrlo neugodan problem. Obično se javlja kao neprekidna pulsirajuća bol koju osjećamo u zubima ili desnama, ali može se pojaviti i nestati.

Paracetamol je analgetik koji ublažava bol i smanjuje vrućicu djelujući na centre u mozgu koji primaju poruke o boli i kontroliraju temperaturu tijela. U obliku koji je dostupan u prodaji, pokazao se djelotvornim za ljude koji osjećaju blagu i umjerenu bol. Stoga, paracetamol možemo uzimati za ublažavanje blage do umjerene boli kod različitih stanja kao što su: migrena, tenzijska glavobolja, zubobolja, neuralgija, bol u leđima, reumatska i mišićna bol, dismenoreja, grlobolja, kao i kod blagog osteoartrisa.

ET DIREKT 500 mg granule

sinteze prostaglandina u središnjem živčanom sustavu, a manjim dijelom na perifernom tkivu u smislu inhibiranja stvaranja bolnog podražaja. Periferni učinak može ta-

ma potrebi, u razmacima ne manjim od 4 sata.

Ne primjenjujte više od 8 vrećica unutar 24 sata.

Tjelesna masa	Približna dob	Pojedinačna doza	Najveća dnevna doza
41 do 50 kg	Adolescenti u dobi od >12 do 15 godina	1 vrećica (500 mg)	4 pojedinačne doze na dan
Više od 50 kg	Odrasli i adolescenti > 15 godina	1 ili 2 vrećice (500 mg ili 1000 mg)	4 pojedinačne doze na dan

kođer biti posljedica inhibicije sinteze prostaglandina ili inhibicije sinteze i djelovanja drugih spojeva koji povećavaju osjetljivost receptora za bol na mehaničke i kemijske podražaje.

Antipireza: Pretpostavljeni mehanizam za antipiretički učinak paracetamola uključuje njegovo djelovanje na termoregulacijski centar u hipotalamusu, čime se izaziva periferna vazodilatacija i povećanje protoka krvi kroz kožu, znojenje i gubitak topline. Središnji učinak se vjerojatno ostvaruje inhibicijom sinteze prostaglandina u hipotalamusu.

Doziranje

Odrasli (uključujući starije) i adolescenti (tjelesne mase veće od 40 kg):

Uzeti 1 ili 2 vrećice, 3 do 4 puta dnevno pre-

Način primjene

Za oralnu primjenu. Vrećicu otvoriti neposredno prije uporabe i cijeli sadržaj staviti izravno u usta. Granule se u ustima u dodiru sa slinom odmah otapaju i zatim se progutaju. Važno je napomenuti da je ako simptomi potraju dulje od 3 dana, potrebno posavjetovati se s liječnikom. Zbog jačine djelatne tvari lijek Lupocet direkt 500 mg granule se ne smije primjenjivati u djece mlađe od 12 godina.

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni i specijaliziranim prodavaonicama za promet na malo lijekovima, a dolazi u pakiranju od 10 vrećica u kutiji.

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



BELODIN A derm gel 1mg/g – NOVO VEĆE pakiranje 50 g

Belupo je lansirao na tržište RH BELODIN A derm gel 1mg/g u novom, većem pakiranju od 50 g.

Sada je BELODIN A derm gel 1mg/g gel dostupan na tržištu u dvije veličine pakiranja 30 g i 50 g. Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni i specijaliziranim prodavaonicama za promet na malo lijekovima.

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

Jedan gram gela sadrži 1 mg dimetindenmaleata.

BELODIN A Derm 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. Prodaranjem gela u kožu svrbež i nadražnost se ublažavaju unutar nekoliko minuta. Ovaj lijek također ima i lokalni anestetički učinak.



DR. IVO BELAN

Popis zdravstvenih koristi koje pruža morska voda gotovo je beskrajan, međutim, čak da ima i samo placebo učinak na tjelesnu građu, naš mozak bi nas i dalje odvlačio na plaže.

More znatno pridonosi našem raspoloženju i sveukupno poboljšava osjećaj općeg blagostanja. Surferi to znaju vrlo dobro. Ako živimo blizu plaža ili provodimo mnogo vremena na obalnim područjima, poznato nam je koliko smo prijemljivi za obale "ispirane" morem.

Dakle, što sadrži morska? U prosjeku, sadrži 3,5 posto soli (natrijev klorid). Drugim riječima, iz jedne litre vode dobijemo 35 grama soli. Nadalje sadrži male količine magnezije, sulfata i kalcija. Slana morska voda ima mnoge iznenađujuće zdravstvene koristi.



Čisti kožu

Mineralne soli, zajedno sa suncem, regeneriraju kožu. Rezultat toga je da se akne, ekcem, psorijaza, razne ranice i neke druge bolesti, mnogo brže i lakše liječe morskom vodom. Ispiranje nosnih šupljina morem, može poslužiti kao komplementarna terapija alergija i upala sinusa.

Jača imunološki, obrambeni sustav

Količina crvenih krvnih tjelešaca (eритроцити) povećava se za pet do dvadeset posto, na-

Ima li more ljekovitih moći? Ima – znanost to potvrđuje

MORE ZNATNO PRIDONOSI NAŠEM RASPOLOŽENJU I SVEUKUPNO POBOLJŠAVA OSJEĆAJ OPĆEG BLAGOSTANJA

kon plivanja ili kupanja. Broj bijelih krvnih tjelešaca (leukociti) povećava se još i više. Morska voda je fantastičan lijek za ljude s oslabljenim imunitetom, anemijom i visokim razinama šećera u krvi.

Usporava razvoj reumatizma

Morska voda kombinirana s tjelovježbom, velika je medicinska pomoć za kosti, mišićnu bol, artritis, krvnu cirkulaciju i stanjima nakon kirurških operacija.

Smanjuje ili eliminira tjeskobu

Zbog sadržaja magnezija u sebi morska vode smiruje. Ljudi koji imaju stresni život savjetuje se da često dolaze na plaže, ne samo zbog njihove relaksirajuće atmosfere nego i zbog smirujućih medicinskih svojstava morske vode.

Djeluje antiseptički i olakšava zacjeljivanje ranica

Zato jer je bogata mineralnim solima, kao što je natrij i jod, morska voda ima antiseptičko djelovanje na kožu i ubrzava zacjeljivanje manjih rana.

Poboljšava disanje

Ljudi koji pate od astme, ozbiljnog kašlja, jačeg ispljuvka i drugih dišnih problema, trebali bi odlaziti na plaže da dobro izventiliraju pluća na morskom zraku i da se fino isplivaju. Slana voda pomože u eliminiranju toksina i tvari koje napadaju pluća.

Čisti debelo crijevo

Gutanjem malih količina čiste morske vode olakšava se i čišćenje debelog crijeva (kolon), detoksikacija i obnavljanje tjelesne energije.

Pomaže u borbi protiv jetrenih i bubrežnih problema

Morska voda ubrzava proces regeneracija stanica, posebno onih koje su oštećene bo-

lešču, kao što je ciroza. Pomaže i u eliminiranju viška vode, akumulirane u trbušnoj šupljini, koja je tu kao posljedica bolesti.

Prevenira nesanicu i smanjuje depresivne simptome

Zato što pomaže normalizirati krvni tlak i olakšavati nervozu, dani provedeni na plaži, pomoći će da se i bolje spava, i, razumljivo, stimulira će raspoloženje.

Meditacija i opuštanje

Meditacija i opuštanje, ali i tjelovježba u prirodnom okruženju, pokazala je da donosi veće koristi za mentalno zdravlje nego tjelovježba bilo gdje drugdje.

Zašto je plivanje u moru zdravo

Ako živite blizu mora ili planirate godišnji odmor na moru, šanse su da ćete iz mora izvući više nego što je samo uživanje. Odavno je poznato da plivanje ima višestruke zdravstvene koristi. Korištenje morske vode u medicinske svrhe ima čak i svoje ime – talasoterapija. Plivanje je jedna od najboljih sportskorekreativnih aktivnosti. Ono je posebno dobro za ljude koji još nisu u "formi" za one koji se žele riješiti prekomjerne tjelesne težine. To je veoma zdrav sport, izvanredan trening za srce, podiže i opće raspoloženje, budi svjesnost o dobroj tjelesnoj kondiciji (a uz nju ide i psihička kondicija). Ta fizička aktivnost može biti opuštajuća, meditativna i ona koja smanjuje stres. Sve to ima pozitivan učinak na mozak. Hidroterapija (terapija vodom) i plivanje pokazali su da smanjuju simptome depresije i tjeskobe.

Prema tome, imajući sve to u vidu, iskoristimo već ovog ljeta sve blagodati mora maksimalno koliko možemo.

I, skoro zaboravih, priuštimo si zadovoljstvo i konzumirajući gastronomske delicije koje nam more nudi. Mediteranska prehrana, s ribom, najzdravija je hrana na svijetu.

U FAZI MJERENJA PRISTUPA SE IDENTIFIKACIJI I MJERENJU PERFORMANSI KOJE PROCES TRENUTAČNO RAZVIJA

Piše: Bojan Premužić, mag. ing. traff., voditelj projekta Transformacije

Nakon faze definiranja projekta slijedi nam druga, ključna, faza DMAIC metode, a to je faza mjerenja (Measure). U fazi mjerenja pristupa se identifikaciji i mjerenju performansi koje proces trenutno razvija. Mjerenje se provodi primarno kako bi se identificirala mjesta u procesu na kojima dolazi do rasipanja resursa, odnosno mjesta na kojima je moguće provesti neki vid poboljšanja. Neki od primjera provedenih mjerenja su trajanje procesnog ciklusa, broj nesukladnih proizvoda, broj nesukladnosti po proizvodu, ukupno vrijeme trajanja procesa itd. Za provođenje mjerenja nužno je osnovno predznanje statističkih pokazatelja kao i sustavan pristup definiranju plana prikupljanja podataka. U praksi, Lean Six Sigma projektni tim ne izvodi sam mjerenja, već definira što je potrebno mjeriti i gdje, što je sastavni dio plana mjerenja, dok mjerenja provode zaposlenici na, najčešće, svojim radnim mjestima, odnosno na zadacima koje obavljaju u procesu.

Podatci koji se prikupljaju u ovoj fazi mogu se podijeliti na više različitih načina. Osnovna podjela mjerenja je na kvalitativna i kvantitativna mjerenja. Kvalitativna mjerenja su sva mjerenja koja se ne mogu opisati brojačno već opisno. Dije se na nominalna, ordinarna i binarna. Nominalna mjerenja su sva mjerenja koja su nerazdvojiva kao što je to primjerice spol, rasta itd. Ordinarna mjerenja su mjerenja koja su opisana redom kao što su to performanse ili krvna grupa. Posljednja vrsta kvalitativnih mjerenja su binarna mjerenja. Binarna mjerenja su sva mjerenja koja imaju samo dva stanja kao što je to primjerice prolaz ili pad, sukladnost ili nesukladnost, uključeno ili isključeno itd. Rezultat kvalitativnih mjerenja se s druge strane mogu podijeliti na diskretne i kontinuirane podatke. Diskretni podatci su svi podatci koji se mogu klasificirati sukladno njihovim atributima, odnosno svojstvima. Kontinuirani podatci dobiveni mjerenjem su svi podatci koji se mogu prikazati na skali ili kontinuumu.

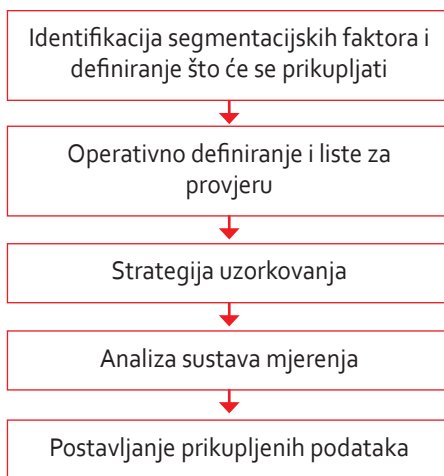
Mjerenje performansi procesa predstavlja svojevrsni glas procesa. Drugim riječima, identifikacijom procesnih performansi do-

Faza mjerenja (Measure) – ključna faza DMAIC metode

biva se uvid u kvalitetu, odnosno varijable koje opisuju proizvode i usluge koji izlaze iz procesa. Razumijevanje i prikupljanje svih relevantnih varijabli koje opisuju trenutne performanse procesa imperativ su prije bilo kakvih pokušaja i ideja za poboljšanjem procesa. Bez adekvatnih podataka o tome ispunjava li i u kojoj mjeri proces ispunjava trenutne zahtjeve zainteresiranih strana ne može se identificirati je li potrebno započeti s procesom poboljšanja ili ne.

Prilikom dizajniranja mjerenja koja će se provoditi, organizaciji se preporučuje sagledavanje procesa kroz aspekt zahtjeva kupca. Naime, ako se u obzir uzmu zahtjevi zainteresiranih strana prilikom dizajna mjerenja može se kroz iste zahtjeve identificirati koliko su zapravo postojeće performanse procesa u sukladnosti s očekivanjima kupca.

Mjerenje procesa mora biti provedeno sukladno planu. Plan mjerenja ujedno obuhvaća način segmentacije, uzorkovanja, provedbe samog mjerenja kao i odgovornosti zaposlenika za provođenje mjerenja.



Koraci u izradi plana mjerenja

Slika prikazuje korake koji se primjenjuju u provođenju faze mjerenja. Kao što je vidljivo na slici, prvi korak je definiranje svih potrebnih varijabli temeljem kojih će se moći zaključiti o stanju u kojem se proces trenutno nalazi. Broj i oblik podataka ovisi isključivo o procesu kao i organizaciji kao takvoj. Drugi korak je definiranje liste

za provjeru pomoću koje se može identificirati je li mjerenje provedeno na ispravan način ili nije. Nakon toga, u trećem koraku definira se strategija uzorkovanja. Strategijom uzorkovanja definira se način na koji će se mjerenje provoditi, odnosno način na koji će se pristupiti uzimanju uzoraka iz procesa. U idućem koraku analizira se sustav mjerenja, dok se u posljednjem, petom koraku pristupa samom početku prikupljanja podataka iz procesa.

U fazi mjerenja provode se i osnovni statistički proračuni koji se temelje na analizi centralne tendencije prikupljenih podataka, odnosno raspršenju. Centralna tendencija prikupljenih podataka mjeri se pomoću srednje vrijednosti, odnosno aritmetičke sredine, medijana, percentila, minimalne i maksimalne vrijednosti. Raspršenje podataka mjeri se varijancom, rasponom i standardnom devijacijom.

Statistička analiza provodi se u prvom redu kako bi se identificirala varijabilnost u procesu. Varijabilnost ima utjecaj u prvom redu na procesni output, kvalitetu proizvoda ili usluge kao i na ukupno zadovoljstvo kupca. Varijacije se mogu podijeliti u dvije temeljne kategorije, a sve s obzirom na njihove uzroke i to na specijalne i uobičajene varijacije. Bez obzira o kojoj se vrsti varijacije radilo, organizacija mora komunicirati problematiku varijabilnosti kao i pristupiti identifikaciji uzroka, odnosno definiranju poboljšanja.

Nadalje, prikupljeni podatci mogu poprimiti nekoliko vrsta razdiobe kao što je to normalna razdioba, bimodalna razdioba, Poissonova razdioba itd. Normalna razdioba često je u praksi nazivana i Gaussovom krivuljom, a govori o tome kako svi podatci, odnosno kako sve pojave u prirodi nastoje biti formirane oko aritmetičke sredine. S druge strane, bimodalna distribucija prikazuje mogućnost da će se međusobno isključivi događaji pojaviti za svaki broj slučajeva posebno. Poissonova distribucija u potpunosti je definirana aritmetičkom sredinom, a što je aritmetička sredina veća distribucija je šira i obratno. Kao takva, Poissonova distribucija definira mogućnost nastanka događaja u fiksnom vremenu ako je poznata prosječna brzina pojavljivanja.



Potrebno je naglasiti da je prikupljanje podataka potrebno provesti pomoću plana uzorkovanja. Uzorkovanje je proces u kojem se iz populacije uzima reprezentativna količina uzoraka na kojima se radi istraživanje. Planirani i prikupljeni uzorak mora biti reprezentativan. Organizaciji se preporučuje provoditi uzorkovanje u situacijama kada postoji velik broj podataka, odnosno kada je populacija podataka velika da bi troškovi istraživanja temeljenog na njoj bili previše visoki. Osim toga, svaka organizacija koja ima proizvode ili usluge čijim bi se istraživanjem moglo utjecati na poremećaje u procesu, odnosno uništenje samog procesa, mora provoditi uzorkovanje. No, važno je napomenuti kako prilikom uzorkovanja treba izbjegavati pristranost osobe koja uzorkovanje radi jer ono može determinirati reprezentativnost uzorka.

U fazi mjerenja, na temelju prikupljenih podataka pristupa se analizi sposobnosti procesa, odnosno njegove stabilnosti. Stabilan proces je onaj proces koji se kreće unutar definiranih granica, odnosno tolerancija. Sposoban je proces s druge strane proces koji u pravom smislu riječi sposoban zadovoljiti prethodno definirane i postavljene zahtjeve zainteresiranih strana. Stabilnost procesa mjeri se kontrolnim kartama nakon što je prikupljen dovoljan broj uzoraka. Kontrolne karte alat su kojim se na temelju analize ponašanja procesa u definiranom

vremenu identificira njegova stabilnost koja korelira njegovu sposobnost.

Slika prikazuje kontrolnu kartu, a za kontrolu procesa organizaciji na raspolaganju stoji više različitih kontrolnih karata čiji izbor i primjena ovisi o parametru procesa koji se analizira. No potrebno je naglasiti kako kontrolne karte nisu jedini alat koji se upotrebljava u ovoj fazi. Naime, organizacija može koristiti niz alata koji su povezani uz statističku kontrolu procesa kao što su to primjerice histogrami itd.

U fazi mjerenja pristupa se identifikaciji sigme procesa. Sigma procesa označava broj nesukladnosti koje proces ima. Lean Six Sigma projektom sigma procesa nastoji se povećati na 6 što kao posljedicu ima 3,4 nesukladnosti na milijun proizvedenih primjeraka. No razina sigma procesa nije jedini parametar koji se promatra pri analizi procesa u ovoj fazi. DPMO označava broj nesukladnosti na milijun proizvedenih proizvoda ili danih usluga čime je definirana sposobnost procesa.

Ono što je još važno naglasiti je mogućnost da organizacija identificira prilike za poboljšanje koji ne zahtijevaju pokretanje projekta poboljšanja već se poboljšanja mogu provesti održavanjem oluje mozgova, odnosno primjerice krugova kvalitete u kojima se tim za poboljšanje usmjerava prema identifikaciji optimalnog rješenja za definirani problem.

Ljetno radno vrijeme Knjižnice i čitaonice "Fran Galović"

Knjižnica i čitaonica "Fran Galović" Koprivnica od ponedjeljka 27. 6. 2022. počinje raditi za korisnike prema ljetnom radnom vremenu koje traje do 2. 9. 2022.

- Ponedjeljkom i utorkom od 12 do 19 sati / Makerspace od 17 do 19 sati
- Srijedom, četvrtkom i petkom od 8 do 15 sati
- Uprava radi svakim danom od 7 do 15 sati

Tijekom srpnja i kolovoza knjižnica neće raditi za korisnike subotom.

Bibliobus neće voziti od 23. 6. do 4. 7. zbog redovnog održavanja, na terenu će nakon toga biti do 15. srpnja 2022., a nakon ljetne stanke ponovo kreće s radom od 5. rujna 2022.

Podsjećamo korisnike usluga knjižnice da se za vrijeme radova na Zrinskom trgu do knjižnice može doći iz Svilarke ulice kroz prolaz kraj Kina Velebit.

Sve aktualne informacije o radu knjižnice i programima možete pronaći na internetskoj stranici knjižnice, putem aplikacije i društvenih mreža.

RENEŠANSNI FESTIVAL 2022.

Renesansa se v

FESTIVAL OKUPLJA OKO 1300 KOSTIMIRANIH SUDIONIKA IZ HRVATSKE I 15 EUROPSKIH ZEMALJA

Renesansni festival nakon dvije godine pauze vraća se na koprivničke bedeme. 21. lipnja održana je konferencija za medije na kojoj je predstavljen ovogodišnji program manifestacije, čija su glavna tema putujući trgovci. Veliko je zadovoljstvo da se najbolja manifestacija Republike Hrvatske vraća. Najbolji podatak o kvaliteti i važnosti manifestacije je titula Najbolje turističke manifestacije Hrvatske. Sadržaj manifestacije koji se iz godine u godinu oplemenjuje je nešto što naš čini ponosnima i mislim da snažno doprinosi brendiranju Koprivnice i turističke ponude, kazao je Mišel Jakšić, gradonačelnik.

Renesansni festival okuplja oko 1300 kostimiranih sudionika iz Hrvatske i 15 europskih zemalja. Glavna tema je vezana uz ono na čemu je i nastala naša Koprivnica, a to su trgovci. Upravo oni su udarili temelje grada. "Imat ćemo oko 30 domaćih ljudi koji će trgovati predmetima kojima se u Srednjem vijeku trgovalo. Ove godine festival će nastaviti pokrivati sve segmente života 15. i 16. stoljeća što nije karakteristično za nijednu manifestaciju u Hrvatskoj", kazao je Renato Labazan, direktor Turističke zajednice grada Koprivnice.

Za ulazak na manifestaciju bit će potrebna ulaznica, a riječ će biti o simboličnoj cijeni.

Tulum izvrsnosti okupio

Grad Koprivnica nastavio je tradiciju nagrađivanja učenika i mentora koji su postigli izvrsne rezultate na natjecanjima u protekloj školskoj godini. Riječ je o tzv. "Tulumu izvrsnosti" koji je ove godine okupio 662 učenika i mentora. Događaj je organiziran u dvorani Doma mladih, a sudjelovali su učenici Centra za odgoj, obrazovanje i rehabilitaciju "Podravsko sunce", Umjetničke škole "Fortunat Pintarić", Osnovne škole "Braća Radić", Osnovne škole "Đuro Ester", Osnovne škole "Antun Nemčić Gostovinski", Srednje škole Koprivnica, Obrtničke škole Koprivnica i Gimnazije "Fran Galović". Na samom početku okupljene je pozdra-

NIKOLA SABOLIĆ, PRIPRAVNIK U SEKTORU ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ

raća na koprivničke bedeme

Renesansni festival poseban je i po tome što imamo sto domaćih ljudi koji četiri dana žive stalno na bedemima te u potpunosti predstavljaju manifestaciju. Uz njih su prisutni i inozemni kostimirani sudionici, objasnio je Renato Labazan te im se zahvalio na sudjelovanju.

Jedni od glavnih sudionika svake godinu su i Koprivnički mušketiri i haramije. Upravo oni svojim sudjelovanjem daju dodatnu vrijednost manifestaciji.

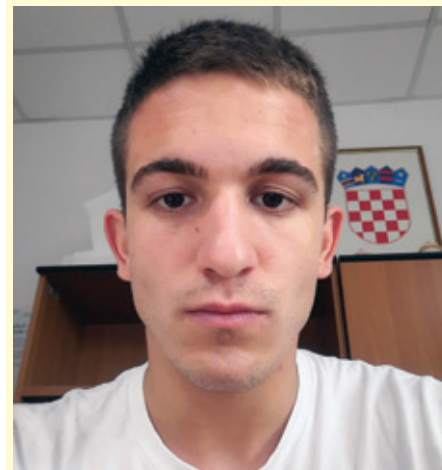
Sve teme manifestacije koje su bila prijašnjih godina temelj su Renesansnog festivala i one će biti uključene u nju, naravno uz novu noseću temu. 2019. godine smo bili najbolja manifestacija u Hrvatskoj i letvicu podigli jako visoko, vjerujte letvicu ćemo podići još i više – poručio je Dragutin Jeđud, predsjednik Udruge Anno Domini.

Osim u scenskim prikazima srednjovjekovnog života, viteštva, opsada, glazbe, plesa, lakrdijaštva, posjetitelji će moći uživati i u okusima srednjovjekovnih jela koja će se pripremati na samoj manifestaciji i to po izvornim receptima s kraja Srednjeg vijeka. Ovogodišnjom glavnom temom posebno su zadovoljni koprivnički obrtnici.

S ponosom sam tu i nijedno od izdanja Renesansnog festivala ne bi propustio. Mi obrtnici živimo za Renesansni festival jer kroz njega se možemo reklamirati, odnosno promovirati svoje proizvode – kazao je Darko Frankol, predsjednik Udruženja obrtnika Koprivnice.

Manifestacija službeno počinje u poslijepodnevnom satima u četvrtak 18. kolovoza te će trajati sve do nedjelje 21. kolovoza do kasno navečer.

Zadovoljan što sam u Belupu dobio svoju prvu poslovnu priliku



U SLOBODNO VRIJEME SAM NOGOMETNI SUDAC I VATERPOLISTA, A ISTO TAKO VRLO RADO ODLAZIM I U PRIRODU

Nikola Sabolić prije nekoliko mjeseci pridružio se Belupovu timu u Sektoru Istraživanje i razvoj pa smo ga zamolili da nam se ukratko predstavi.

“Rodom sam iz sela naivne umjetnosti, Hlebina. Završio sam Prirodoslovno-matematički fakultet u Zagrebu, smjer: istraživački, grane: analitička kemija i biokemija i jako sam zadovoljan što sam upravo u Belupu dobio svoju prvu poslovnu priliku, kazao nam je Nikola koji u sektoru Istraživanja i razvoja obavlja poslove priprema i analiza na HPLC-u.

Nakon uspješnog završetka fakulteta, naš mladi belupovac Nikola s radošću i posebnim elanom svakodnevno dolazi na svoje radno mjesto, pa smo ga upitali koja su njegova očekivanja u Belupu i od Belupa. “Siguran sam da ću puno toga naučiti i zaista se veselim tome. Cilj mi je osobni napredak, no i napredak cijele kompanije”, kazao nam je te dodao kako provodni svoje slobodno vrijeme i gdje je kada nije na poslu. “U slobodno vrijeme sam nogometni sudac i vaterpolista, a isto tako vrlo rado odlazim i u prirodu jer sam veliki ljubitelj prirode”, za kraj nam je kazao Nikola Sabolić.



najbolje učenike i mentore koprivničkih škola

vio gradonačelnik Mišel Jakšić, učenicima je čestitao na postignutom uspjehu te za-

želio mnogo sreće u daljnjem obrazovanju. Nakon toga svakoj od škola gradonačelnik i

zamjenica gradonačelnika Ksenija Ostriž uručili su nagrade

U ime svih učenika obratio se Jan Horčićka koji je istaknuo kako učenicima ovo nagrađivanje puno znači te kazao kako je ono i jedan od motiva za još bolje rezultate.

Grad je za sve učenike pripremio izvrsnice, majice i poklon bonove od 100 do 400 kuna (ovisno kakve su rezultate postigli). Uz učenike i mentore poklone su dobili i ravnatelji škola.



Društvene vještine koje će vas učiniti uspješnim u svakom dijelu života

Pripremio: dr. Ivo Belan

U situaciji gdje moderna tehnologija povećava naše mogućnosti povezivanja s ljudima u čitavom svijetu, istovremeno se smanjuje naša sposobnost da se efikasno povežemo s ljudima osobno. Jednako kao što učimo kuhati, prakticirati neki sport, sposobnost povezivanja s drugima vještina je koju također možemo naučiti i to efikasno. Naučiti društvene vještine potrebno je kako bi se povezivali s drugima i to će čovjeku pomoći da bude uspješniji u svakom aspektu života. Ovdje su neke od tih vještina koje vam mogu pomoći da se razvijete čak i u karizmatičnu osobu:

Govorite manje, tražite više

Oni koji se dobro nose s ljudima, nije nužno da imaju jezik koji radi kao "mlin", nego da postavljaju pitanja. Jedna od najvažnijih društvenih vještina, koju možete razviti, sposobnost je postavljanja pitanja, ali ne na ispitivački, policijski način, nego na način koji će vam pomoći bolje razumijeti ljude i ojačati vaš odnos s njima. Ljudi vole govoriti o sebi i stoga postavljati pitanja koja potaknu pažnju sjećanja (npr. "Kako si se osjećao kad si..."), aktivira ih da iznesu svoja mišljenja ("Što ti misliš o..."), zatraže savjet ("U dilemi sam, volio bi čuti tvoj savjet"), da osjete da su vam važni i da su središte razgovora.

Proslavite njihove pobjede

Kad netko podijeli s vama svoje dobre vijesti, umjesto da ih jednostavno zanemari, proslavite njihovu pobjedu, pokazavši da ste istinski uzbuđeni zbog toga.

Grupna okupljanja

Grupna okupljanja dobra su prilika da se čovjek malo povuče u pozadinu i da sluša o čemu ljudi vole govoriti, kako govore, tkovodi konverzaciju, je li tko isključen iz razgovora. Svi ti dojmovi olakšat će osobi povezivanje s drugima.

Održavajte kontakte očima

Dnevno smo bombardirani raznim odvrćanjima koji konkuriraju jednoj od naših najvrjednijih sposobnosti – pažnji. Održavati kontakt očima s osobom s kojom razgovarate, vanjski je izraz da ste samopouzdan i u potpunosti angažirani u odnosu s

NAUČITI DRUŠTVENE VJEŠTINE POTREBNO JE KAKO BISMO SE POVEZIVALI S DRUGIMA I TO ĆE ČOVJEKU POMOĆI DA BUDE USPJEŠNIJI U SVAKOM ASPEKTU ŽIVOTA

tom drugom osobom. Međutim, ako netko izbjegava kontakt očima, dok razgovara s vama, prije nego donesete zaključke, sjetite se da je to možda za njega kulturalno neprihvatljivo; možda je sramežljiv ili uplašen zbog vaše blizine ili mu je kontakt očima neugodan.

Pokažite pozitivan govor tijela

Vi možete projicirati samopouzdanje, ljubaznost, vodstvo, jednostavno načinom kako se držite, kakav ste položaj tijela zauzeli. Držite glavu uspravno, ramena zabacite malo unatrag, grudi izbacite. Vaše držanje može utjecati na to kako razmišljate i kako se osjećate u vezi sa sobom.

Obratite pažnju na male stvari

Život je težak. Mnogi ljudi prolaze kroz život uz tiha očajavanja, s malo ili bez ikakve podrške obitelji ili prijatelja. Problem je u tome što su ljudi jako dobri u skrivanju toga, u davanju impresije da je sve dobro u njihovom životu i da ne trebaju pomoć. Držite na umu da ljudi imaju živote i izvan posla, škole itd. Jednostavno, biti svjestan govora tijela drugih osoba, njihovog ponašanja, izražaja lica, dat će vam uvid u to kakva je stvarna situacija u njihovu životu.

Pohvalite jake strane onog drugoga. Jedan od načina da izvučete najbolje iz nekoga je da pohvalite njegove jake strane. Pohvaliti nekoga znak je samopouzdanja s vaše strane i ogromno poticanje samopouzdanja u toj drugoj osobi.

Pohvalite druge kad nisu prisutni

Karakter čovjeka možete procijeniti po načinu kako govori o ljudima koji nisu prisutni. Ako poznate nekoga tko stalo govori loše iza leđa drugih, možete biti sigurni da taj govori i o vama kad niste prisutni. Budite osoba koja se lijepo izjašnjava o onima koji nisu trenutno u vašoj blizini. Budite osoba koja lijepo, korektno govori o drugima koji nisu u vašem društvu.

Poslušajte kako govore

Ljudi otkrivaju mnogo o sebi, ali ne samo

po tome što kažu, nego i kako kažu. Neke se osobe povezuju bolje kad govore glasno i brzo, dok drugi preferiraju komunicirati tišim tonom – upoznajte svoje slušatelje.

Smiješite se

Istraživanja pokazuju da se samopouzdana ljudi više smiju. Ovdje se ne misli da treba hodati naokolo sa širokim osmijehom (od uha do uha); to je antipatična, dosadna osoba. Međutim, ako ste u dobrom raspoloženju, zašto to ne pokazati na svom licu. Nasmiijat će se i onaj drugi, jer smiješak je razazan. Ljudi koji posjeduju dobre društvene vještine su pristupačni. Ništa više ne kaže "budimo prijatelji", nego istinski smijeh.

Budite pristojni

Lako se povezati s nekim koji se lijepo i ugodno ponaša i ophodi. "Molim", "Hvala", "Dobro ste došli" – može imati dugotrajne pozitivne učinke.

Pružite vrijednosti

U cilju da budete na vrhu svojih društvenih vještina, morate nešto i pružiti. Iskoristite svoje znanje ili sposobnost da budete korisni onima u okolini, bez namjere da tražite nešto za uzvrat. Podijelite s drugima ono u čemu ste dobri i osjetit ćete ispunjujuće veselje davanja.

Fokusirajte se na svijetlu stranu stvari

Negativnost je zarazna i može se brzo proširiti. Nemojte biti osoba koja stalnim jadanjem, gundanjem, prenosi negativnost unutar svoje obitelji, među prijatelje i kolege na poslu. Umjesto toga budite osoba koja gleda na svijetlu stranu u teškim situacijama. To ne znači biti nerealan i prekomjerno pozitivan, to znači biti osoba koja se može suočiti s problemom, zlom kobi i koja se fokusira na ono što može kontrolirati.

Vidite ono dobro u ljudima

Steknite vještinu vidjeti ono dobro u drugima. U ljudskoj je prirodi gledati druge malo s visoka, kako bi se taj koji tako gleda, osjećao bolje, međutim, radije budite osoba koja može uočiti i "dijamant i u šljunku".

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