

Prof. dr. sc. ALMA
MIHALJEVIĆ PELEŠ,
PREDSJEDNICA
HRVATSKOG
PSIHIJATRIJSKOG
DRUŠTVA

SVAKA NOVA VEĆA KRIZNA SITUACIJA GENERIRA DALJNI PORAST DEPRESIJE



Dvostruko jači* kad vas bol tlači



LUPOCET forte 1000 mg

*U odnosu na Lupocet 500 mg filmom obložene tablete.
Sadrži paracetamol. Filmom obložene tablete. Za oralnu primjenu.
Prije primjene pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima
i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.



SADRŽAJ

INTERVJU

- 6 Prof. dr. sc. ALMA MIHALJEVIĆ PELEŠ, PREDSEDNICA HRVATSKOG PSIHIJATRIJSKOG DRUŠTVA: SVAKA NOVA VEĆA KRIZNA SITUACIJA GENERIRA DALJNI PORAST DEPRESIJE

BELUPO ZDRAVLJE

- 10 MIRJANA ŽAGAR – PETROVIĆ, dr.med: LJETO I ZDRAVLJE
11 ZDRAVO BUDI UZ DEŽURNU ORDINACIJU: NA PITANJA IZ PODRUČJA UROLOGIJE ODGOVARA prim. dr. sc. ANTE RELJIĆ, dr. med., spec. UROLOG.
12 Mr. pharm. IVAN BAREŠIĆ, MBA, POMOĆNIK RAVNATELJA, LJEKARNE DELTIS PHARM: PUTNA LJEKARNA
13 KAKO NAM SE VRATIO KORONAVIRUS? NIKADA NIJE NI NESTAO!



- 15 TATJANA VUCELIĆ, mr. pharm.: KAKO UBLAŽITI ALERGIJSKE REAKCIJE NA KOŽI?

LIJEČNIČKI KUTAK

- 16 Dr. IVO BELAN: JESU LI NAM MASNOĆE IZMAKLE KONTROLI?

TRŽIŠNE REGIJE GRUPE BELUPO

RAZGOVOR S DRAGANOM GJORGJIEVSKIM, DOKTOROM MEDICINE KOJI OD TRAVNJA 2019. VODI PREDSTAVNIŠTVO BELUPA U MAKEDONIJI



17

BELEAN

- 18 PROJEKTI DRUGOG VALA KVALITETNO ISPUNJAVAJU ZADATKE PO FAZAMA

PRESS

- 21 FACEBOOK PROFIL ZDRAVO BUDI BROJI 35.750 FANOVA

BELUPO KLUB

- 22 USUSRET ZLATNOJ BELUPOVOJ OBLJETNICI GLASILO PODSJEĆA NA KLJUČNE VRIJEDNOSTI
24 DOMAGOJ LJUBIĆ, dipl.ing.graf. teh.: BELUPO JE STABILNA I RESPEKTABILNA FARMACEUTSKA KOMPANIJA
24 TATJANA KESER, SPECIJALISTICA OBUSTAVA: BELUPO JE ZA MENE VIŠE OD SAMOGA POSLA

PRESS

- 25 BELUPO USPJEŠNO ODRADIO GODIŠNJU PROVJERU ISO SUSTAVA
25 PONOVDNA ZABRANA POSJETA BOLESNICIMA U KOPRIVNIČKOJ BOLNICI

KRONIKA

- 26 CERINE FIT IZAZOV – KAMPANJA ZDRAVLJA I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA
26 RADNICIMA PODRAVKE I BELUPA, UZ REGRES I 1000 KUNA NAGRADE
27 PODRAVKI ČAK 14 ODLIČJA SUPERIOR TASTE AWARD - NAJPRESTIŽNIJE SVJETSKJE NAGRADE U SEGMENTU PREHRANE
28 PODRAVKA I BELUPO ISPLAĆUJU UVEĆANI REGRES DO VISINE MAKSIMALNOG NEOPOREZIVOG IZNOSA OD 3.000 KUNA NETO

PSIHOLOGIJA POSLOVANJA

- 28 Dr. IVO BELAN: VODSTVO MOŽE BITI RAZLIKA IZMEĐU PROSJEČNOSTI I VELIKOG USPJEHA

MEDICINA I BIZNIS

- 30 Dr. IVO BELAN: LIJEČNIK U FARMACEUTSKOJ KOMPANIJI

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 - Izvršna urednica: Lidija Turkalj - Urednik: dr. Ivo Belan

- Lektura: Sanja Sabljar - Grafička priprema i dizajn: Gens '94 d.o.o. - Tisak: Printera grupa, Sveta Nedelja

- Redakcija: I Savica 36, 10000 Zagreb - Telefon: 01 2481 201; Fax: 01 2371 411 - Naklada 1300 primjeraka



Mirela Kalšan Bicak pobjednica je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi

Mirela Kalšan Bicak, voditeljica u Farmaceutskim poslovima, pobjednica je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi.

Uredništvo Glasila izvuklo je sretnu dobitnicu koja je zadovoljila sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolegica Kalšan Bicak točno je odgovorila i u zadanom roku poslala odgovor na nagradno pitanje: "Napišite značenje pojma EOD – Expert Of Demand koji koristimo u Programu LSS transformacije". Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila, na str. 29, u tekstu s nazivom "BE-LEAN – Održavanje i provedba radionica i rad na projektima". Čestitamo pobjednici nagradnog natječaja, a ostalim natjecateljima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo puno uspjeha u sljedećim nagradnim igrama.



ODGOVORI I POKLON PONESI

NAGRADNA IGRA

NAGRADNO PITANJE GLASI:

NABROJITE PET KLJUČNIH VRIJEDNOSTI BELUPA?

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

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

iza nas je mjesec u kojem ponovo bilježimo dvoznamenkaste stope rasta broja oboljelih od koronavirusa. Da će broj, u tjednima koji dolaze, opadati, teško je vjerovati, tvrde epidemiolozi. Štoviše, stručnjaci kažu da bismo uskoro mogli doći i do troznamenkastih brojeva, ali i povećanja broja umrlih, ne budemo li se pridržavali preporučenih mjera zaštite i upravljanja rizikom.

Mi u Belupu, pokazalo je vrijeme, rizikom upravljamo izvrsno. Dobra je vijest da nitko od zaposlenika Belupa nije zaražen infekcijom COVID 19. Iskreno vjerujemo da će tako i ostati.

Tomu je tako, jer smo ponovo, u sektorima u kojima priroda posla to dopušta, uveli model rada od kuće, nastojeći umanjiti rizik zaraze. Upravljali smo rizikom i s kolegama, kojima je iz preventivnih razloga uvedena mjera samoizolacije. Ostali su kod kuće i ponašali se disciplinirano i odgovorno. Nitko od njih nije razvio simptome bolesti, a ovih se dana vraćaju na posao, hvatajući ritam svih nas ostalih.

U upravljanju rizicima imamo puno više iskustva, ali i znanja za "plesanje" s virusom. Hrvatska i svijet uče plesne korake, a svaka plesna škola ima svoju cijenu. Na tom tragu Ozren Polašek, profesor na Katedri za javno zdravstvo i voditelj Centra za globalno zdravlje Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu, zaključuje: "Gospodarstvo se može oporaviti, a izgubljeni ljudski životi ne mogu se vratiti. Ako se dogodi da se virus reaktivira najesen, ono što smo dosad naučili moramo primijeniti tako da i dalje uspješno zaustavljamo nekontrolirano širenje virusa protuepidemijskim mjerama, ali i da osiguramo zaštitu gospodarskih aktivnosti".

Bez obzira, dragi naši, odbrojavate li do godišnjeg odmora tjedne ili dane valja se što bolje pripremiti. Putujući prema odredištu gdje ćete provesti godišnji odmor ili pak ostajući kod kuće, mudro koristite sunce jer ga sada ima u izobilju i nemojte zaboraviti koliko je naše tijelo pametno. Sve što energetski skupi koristit će zimi kada bude iscrpljeno i usporeno. Jer u prirodi sve ima svoj razlog. I svoje vrijeme.

I ne zaboravite ostati odgovorni, jer prvo je zdravlje.

Čekamo vas na istom mjestu u prvom tjednu listopada.

Vaša,

Snježana Foschio-Bartol,
Glavna i odgovorna urednica

Prof. dr. sc. ALMA MIHALJEVIĆ PELEŠ, PREDSEDNICA
HRVATSKOG PSIHIJATRIJSKOG DRUŠTVA

Svaka NOVA VEĆA KRIZNA generira daljnji PORAST DE

NARAVNO DA ĆE SE PANDEMIJA KORONAVIRUSA I POTRES I BRIGA ZA EGZISTENCIJU ODRAZITI NA NAŠE MENTALNO ZDRAVLJE. PORAST DEPRESIJE POSLJEDICA JE UBRZANOG NAČINA ŽIVOTA, ALI I SVAKA NOVA VEĆA KRIZNA SITUACIJA, POPUT OVIH S KOJIMA SE SUOČAVAMO, GENERIRA DALJNJI PORAST DEPRESIVNIH LJUDI

Prof. dr. sc. Alma Mihaljević Peleš, specijalistica psihijatrije, subspecijalistica biologijske psihijatrije, redovita je profesorica u trajnom zvanju na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu na Katedri za psihijatriju i psihološku medicinu, donedavno je obnašala i funkciju predstojnice Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb, a od listopada 2018. godine predsjednica je Hrvatskog psihijatrijskog društva. Sve to i te kako dobro govori o stručnom statusu

prof. dr. sc. Mihaljević Peleš. U njenom posebnom profesionalnom interesu je liječenje shizofrenih, shizoafektivnih i afektivnih poremećaja, vodi liječenje hospitaliziranih bolesnika, radi i s ambulantnim pacijentima. Članica je brojnih stručnih društava, autorica i koautorica brojnih znanstvenih i stručnih radova, voditeljica znanstvenih projekata, kliničkih ispitivanja lijekova... Bilo bi teško baš sve nabrojati, ali svakako treba naglasiti da iza njenog iznimno bogatog profesij-

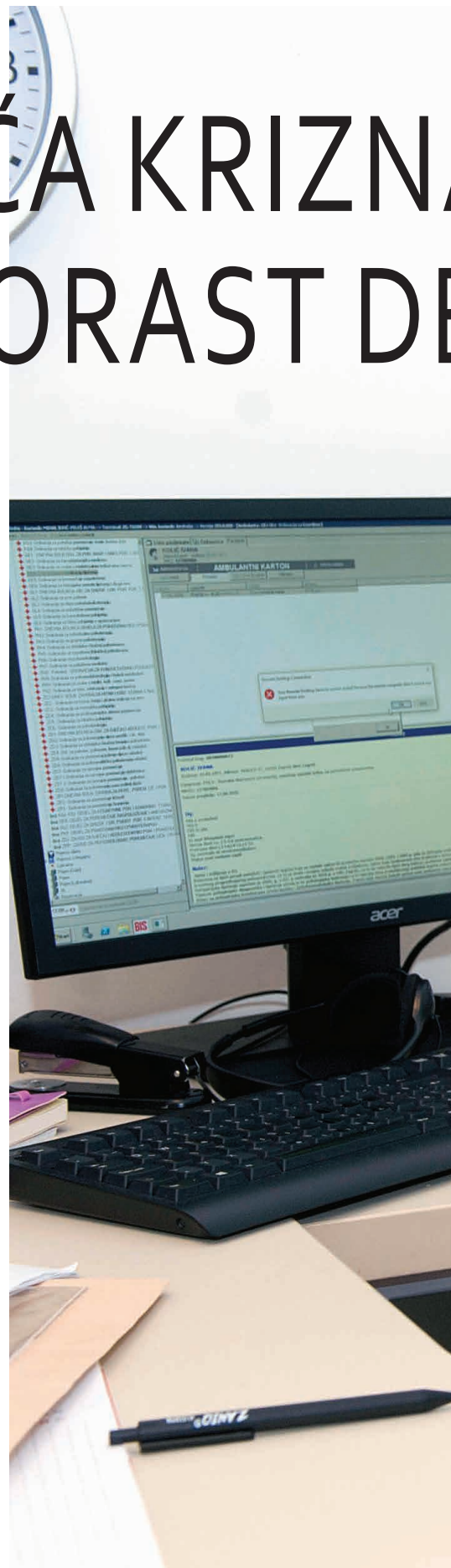
Psihijatri i psiholozi objedinjeni u Kliniku za psihijatriju i psihološku medicinu

B U mandatu predstojnice Klinike za psihijatriju uspješno ste objedinili ovu Kliniku s Klinikom za psihološku medicinu pa danas imamo Kliniku za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb. Koji su bili glavni razlozi za to? Koje su glavne razlike između psihijatrije i psihologije odnosno gdje se ta dva područja dodiruju ili preklapaju?

Psihijatri koji su orijentirani na psihoterapiju radili su i na Klinici za psihološku medicinu dok se Klinika za psihijatriju bavila težim duševnim poremećajima. No mi smo zapravo jedna struka i danas znamo da liječenje lijekovima bez psihoterapije kao ni liječenje samo psihoterapijom bez lijekova nema nikakvog smisla. Metode liječenja se moraju kombinirati, a poremećaji u psihijatri danas to i zahtijevaju. Radi se, dakle, o komplementarnim metodama liječenja.

Zatim, danas se na zagrebačkom KBC-u obavljaju mnoge sofisticirane metode liječenja i medicinske procedure od onkoloških do transplantacije organa, pa i tim pacijentima, koji prolaze kroz teška psihološka razdoblja, pružamo podršku.

Psihologija i psihijatrija svoje dodirne točke imaju upravo na granici koja označava normalnost odnosno prelazak u bolest. Naime, ima ljudi koji su psihijatrijski pacijenti, ali još mogu koristiti pomoć psihologa kao što zdravim osobama ponekad treba i mala pomoć psihijatra. Psihologija se načelno bavi zdravom populacijom i pomaže im u životnom usmjeravanju, a psihijatrija liječi one koji pate od psihijatrijskih poremećaja. No, mi smo integrirani jedni u druge i pomažemo jedni drugima. I naš je glavni cilj da objedinjenim snagama budemo na visini svih zadataka moderne medicine.



A situacija DEPRESIJE



onalnog iskustva stoji 36 godina razvojnog puta posvećenog psihijatriji, i čak 36 godina praktičnog i znanstvenog iskustva.

S prof. dr. sc. Almom Mihaljević Peleš za Glasilo Belupa razgovarali smo o različitim psihičkim stanjima i emocijama kojima smo bili izloženi za vrijeme zdravstvene krize zbog epidemije bolesti COVID-19, ali i zbog potresa u Zagrebu kao i o mogućim posljedicama tog izvanrednog stanja na naše mentalno zdravlje.

B Epidemija koronavirusa nametnula nam je nužnost izolacije, samoizolacije, ograničenje slobode kretanja, život na čekanju... Uz sve to briga, strah, nesigurnost... Kako je sve to utjecalo na naše živote?

Kod svake osobe koja se nađe u situaciji koja nije planirana, koja ni na koji način nije očekivana, prva je reakcija strah. Neizvjesnost donosi puno pitanja o tome kako ću dalje. Hoću li biti zdravstveno sposoban? Hoću li biti financijski sposoban? No, dobro je osjećati strah, jer nam strah pomaže da se obranimo. Govorim naravno o normalnom strahu koji je koristan kao obrambeni mehanizam. Međutim, strah može postati iracionalan, može postati prevelik, prejak i sprečavati normalno funkcioniranje. Takav strah nije poželjan. Neki su, zahvaljujući normalnom strahu, dobro organizirali svoje živote u okolnostima koje su nas zadesile. Kod ljudi koji su osjetljiviji na nenadane životne situacije, uslijed nesigurnosti razvijaju se određeni poremećaji kao što su velika anksioznost, nesanicu, preveliki strah. Ljudi s takvom i sličnim problemima javljali su se u naše službe. Dok je zdravstveni sustav bio zatvoren nismo bili dostupni uživo, ali jesmo telefonom. Zahvaljujući donatorima dobili smo prijenosna računala pa smo s pacijentima komunicirali online. Uz modernu tehnologiju, vrlo smo se brzo organizirali. Naravno, naša je hitna služba radila 24 sata, radio je i naš telefon Centra za krizna stanja tako da smo mi bili dostupni svima koji su trebali naše usluge i pomoć.

B Je li bilo puno poziva i molbi za pomoć? Moram reći da smo mi imali proaktivan pristup prema našim pacijentima. Naime, mi smo se dogovorili da ćemo sami zvati svoje pacijente tako da su liječnici s Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu doista brinuli o svojim pacijentima u vrijeme koronakrize. Bili smo im jako važna podrška. No uz to bilo je jako puno poziva, ponekad i stotinjak u jednom danu. Puno ljudi iz različitih dijelova Hrvatske s različitim pitanjima javljalo nam se i e-poštom. Strahovi su bili emocija s kojima su se ljudi najčešće suočavali. Strah zbog mogućeg novog potresa u Zagrebu, strahovi zbog djece, strahovi da se ne zaraze starije osobe u obitelji, strah za egzistenciju... Sta-

KOD SVAKE OSOBE KOJA SE NAĐE U SITUACIJI KOJA NIJE PLANIRANA, KOJA NI NA KOJI NAČIN NIJE OČEKIVANA, PRVA JE REAKCIJA STRAH. NORMALAN STRAH POMAŽE NAM DA SE OBRANIMO, KORISTAN JE KAO OBRAMBENI MEHANIZAM. MEĐUTIM, STRAH MOŽE POSTATI IRACIONALAN, PREVELIK, PREJAK ŠTO ĆE SPRIJEČITI NORMALNO FUNKCIONIRANJE

rije su osobe morale biti jako izolirane pa su mnogi ušli u neobična ponašanja karakteristična za osobe koje imaju znakove demencije što se ne vidi dok se ne dogodi neka specifična situacija. Podrškom i savjetima ljudima su pomagali i psiholozi s naše Klinike.

Mi smo se prilagodili trenutku i mislim da smo struka kojoj je to uspjela najbrže učiniti, jer smo navikli razgovarati s našim pacijentima telefonom, e-poštom, a sada smo se, eto, povezali i online.

B Imate li i određenih istraživanja o utjecaju i posljedicama ove zdravstvene krize? Koje su najčešće posljedice na naše mentalno zdravlje teškog razdoblja koje smo preživjeli?

Da, imamo istraživanje, a podatke još obrađujemo. No mogu reći da je na zagrebačkom području potres proizveo veći strah kod ljudi nego COVID-19. Čini se da smo se na pandemiju koronavirusa lakše adaptirali nego na potres.

Potres je značajno unazadio naše pacijente, osobito one koje su funkcionalni, a to su ljudi koji se liječe od blažih oblika anksioznosti i depresivnih poremećaja. Potres je za njih bio strašno traumatičan. Teži pacijenti, dakle oni koji boluju od shizofrenije i drugih psihotičnih poremećaja, lakše su podnijeli teško iskustvo i s pandemijom i s potresom. Kako to objasniti? Oni su toliko zaokupljeni vlastitim tegobama i težnjom da zadrže svoju unutarnju ravnotežu, koja je uvijek jako labava, pa ih realnost, ono što se zbiva oko njih, ne angažira pretjerano. Dakle, naš je dojam da su pacijenti koji su inače funkcionalniji, a koriste minimalnu podršku lijekovima i psihoterapijom, teže podnijeti ovo razdoblje.

B Najteže razdoblje vezao za pandemiju koronavirusa je iza nas. Osjećate li danas veći pritisak ljudi koji traže i trebaju pomoć psihijatra, psihologa?

Svakako je veći pritisak jer dva mjeseca nismo funkcionirali uživo. K tome, imamo i znatno više novih pacijenata. Oni uglavnom prolaze kroz našu hitnu službu i Centar za krizna stanja, a imamo i priličan broj zahtjeva za prve preglede. No sve ćemo mi to svladati.

B I zdravstveni radnici su ljudi, pa kako su se oni nosili s psihičkim tegobama vezanim za strah od zaraze, a za razliku od većine ljudi morali su raditi i za vrijeme najžešće epidemije?

Strah od ugroze pogađa sve, neovisno o struci. Nemojte misliti da nije bilo psihijatra koji se nisu jako bojali. Boje se i psihijatri kao i internisti i kirurzi i medicinske sestre koje rade u intenzivnoj skrbi kao i one koje rade na nekom lakšem odjelu. Primjerice, kad se dogodilo potpuno zatvaranje zdravstvenog sustava, mnogi su pobjegli na bolovanje i godišnje odmore. Nakon jednog ili dva tjedna, kad su vidjeli da se kraj još ni ne nazire, vratili su se na posao, no bilo je i zahtjeva nekih kolega da rade samo od kuće. Bilo je kolega i kolegica, ne samo doktora, već i drugog medicinskog osoblja, koji su se javljali i tražili od nas podršku tako da smo oformili i posebnu službu za pružanje pomoći i podrške samo za naše djelatnike. Dakle, kao što sam rekla, strah ne bira.

B O čemu ovisi dimenzija straha, stresa, frustracije koji će se razviti u nama?

Dimenzija straha ovisi, prije svega, o bazičnoj ličnosti. Kako se nosite sa životom i svim problemima koje život nosi tako ćete se vjerojatno jednako nositi i sa svim nedaćama koje nosi pandemija. Racionalna osoba će pokušati pronaći i racionalne razloge zbog čega će nešto učiniti ovako ili onako. Naravno, tu je bitna i razina znanja, jer znanje bi nam trebalo pomoći da donosimo bolje i racionalnije odluke. Ali neki među nama ne mogu upravljati sa sobom i sa svojim strahom zato što, jednostavno, imaju takvu strukturu ličnosti da to nisu u stanju. Oni traže utjehu i mi moramo uvažiti da postoje i takvi ljudi. Svijet bi bio jako ružan da smo baš svi racionalni i moraju postojati ljudi koji su osjećajniji pa i kreativniji na neki drugi način.

B Kako prepoznati ozbiljno stanje anksioznosti i depresije i na vrijeme potražiti pomoć?

Ako val straha ili nekog neobičnog ponašanja traje nekoliko sati i ide prema smirenju pa se uključuje razum i razumsko ponašanje, psihološka ili psihijatrijska pomoć nije potrebna. Dakle, ako osoba uspije prevla-

dati strah koji je bio izazvan trenutačnom situacijom tako što će preokrenuti ponašanje u roku od nekoliko sati, znači da ima zdrave mehanizme obrane. Ali, ako strah potraje, ako se ponašanje pogoršava i traje danima, znači da se poremećaj neće smiriti sam od sebe i da treba potražiti stručnu pomoć. Jako je važno prepoznati takve situacije. Najranjivije skupine su jako mlade



osobe i osobe u starijoj životnoj dobi, jer oni uglavnom nemaju mehanizme obrane. Znači potrebno je razlikovati loše raspoloženje od poremećaja raspoloženja koje traje i traje. Ali treba znati i to da ne možemo baš uvijek biti dobro raspoloženi i sretni. To jednostavno nije moguće. Osobno ne podržavam ideologiju koju njeguje analitička psihoterapija – “ti sebi moraš biti prvi”. Mislim da to tako ne mora biti, jer ne možeš biti sretan, ako si sam sebi prvi, a svi su ostali ispod tebe. Dakle, po meni, ideologija “ja sam sebi na prvom mjestu pa svi ostali” stvara egoističnu ideologiju što ne donosi sreću. Uostalom, nitko nije i ne može biti vječno sretan. Sreća su kratki trenuci u kojima uživamo i onda ih se sjećamo. Da bismo

bili zadovoljni svojim životom moramo davati i primati. I moramo se pomiriti s time da ćemo u životu više dati nego primiti, ali u suštini ipak je bolje davati nego primiti. Jer, onaj koji mora više primati je zapravo, na neki način, ugrožen.

B Spomenuli ste mehanizme obrane od stresa. Koji su najvažniji?

Mehanizam obrane je način na koji se osoba nosi sa stresom, a načelna je podjela na zdrav i nezdrav. Evo i sasvim jednostavnih primjera. Dobar i zdrav mehanizam obrane je, primjerice, humor. Zatim, to je i slušanje poruka i preporuka Nacionalnog stožera, dakle, točnih i pouzdanih informacija. Suprotno od toga je slušanje i širenje raznih glasina kojima se podgrijavaju ideje kako su svi protiv nas. I kojima uznemiravamo sebe, ali i svoju obitelj, svoje prijatelje i puno drugih ljudi.

B Čula sam za slučajeve pojedinaca koji zbog golemog straha od početka epidemije pa do danas nisu izišli iz svojega stana.

Takva osoba sigurno treba stručnu pomoć, jer je najvjerojatnije posrijedi neki dublji problem i taj se strah neće riješiti s malo lijeka i nekoliko razgovora. Moguće je, što smo također vidjeli, da pandemija bude okidač za neki ozbiljniji duševni poremećaj. Zanimljivo je da su u vrijeme pandemije pomoć u hitnoj službi uglavnom tražili pacijenti s bipolarnim poremećajem. Kod njih je strah, manje-više, pokrenuo manični mehanizam tako da smo na bolničkom liječenju u isto vrijeme imali više bolesnika s bipolarnim poremećajem. Naime, njihovo raspoloženje oscilira od depresivnog prema maničnom i veliki stres ih može uvesti u pogoršanje bolesti.

Primijetili smo da se poremećaj raspoloženja danas razlikuje od poremećaja raspoloženja prije dvadesetak godina. Prije 20-ak godina, među svim poremećajima raspoloženja, imali smo oko 4 posto bipolarnog poremećaja, desetak posto onih za koje još nije jasno hoće li biti bipolarni poremećaj ili samo depresija, a 80 posto je bilo čiste depresije. Danas imamo 50 posto depresije, a puno više pacijenata s elementima i maničnog i depresivnog što zovemo bipolarnim spektrom. Kod njih se promjene raspoloženja događaju ponekad unutar jednog dana ili unutar nekoliko dana. Svi oni nisu pacijenti. Oni žive normalan život, ali, ako im se dogoditi veliki stres ili prevelika konzumacija alkohola ili drugih sredstava ovisnosti, bipolarni spektar može prerasti u pravi bipolarni poremećaj. Dakle, očito je da droga, alkohol i veliki stresori nekada nisu bili tako snažno prisutni u našim životima kao što su to danas.

B Jesu li ranjiviji muškarci ili žene?

Žene su podložnije depresiji i od depresije

pate čak dva puta češće nego muškarci. I to zato što estrogen na neki način modificira biološki sustav žena. Muškarci nemaju taj problem, jer nemaju estrogen već testosteron koji ih gura u težnji da budu prvi, vodeći. Naravno, i muškarci mogu biti u depresiji, ali oni se ne liječe, oni se ne javljaju psihijatru, oni ne traže pomoć. Jer, za njih je to još uvijek, ne neki način, sramota. Oni će se napiti, kratkotrajno “izliječiti” depresiju, ali kad se ujutro probude, bit će još depresivniji. I češće idu prema suicidu. Muškarci će čak tri puta češće počiniti suicid od žena. Žena će potražiti pomoć, a ako se i odluči na suicid, koristit će lijekove s kojima se zapravo danas i nije moguće ubiti. Muškarac će uzeti pištolj ili se objesiti ili se zaletjeti autom u stup. Na žalost, muškarci se manje liječe, češće počinu suicid dok su žene češće depresivne, depresije dulje traju, ali se one liječe. Ukratko, žene su podložnije reakcijama na stres, ali muškarci lošije prođu.

B Možemo li očekivati posljedice na mentalno zdravlje nacije zbog velike količine straha i stresa koji smo preživjeli i preživljavamo ne samo zbog zdravstvene krize i potresa već i zbog bojazni i brige za egzistenciju s obzirom na izvjesnost ekonomske krize i financijske nestabilnosti?

Naravno da će se sve to zajedno odraziti na naše mentalno zdravlje. Prvo pandemija, pa potres te potom i nestabilna i nesigurna budućnost, briga za egzistenciju sigurno unosi dodatni nemir u naše živote. Naime, jedini psihički poremećaj koji je u stalnom porastu je depresija. Je li to samo zbog sadašnje zdravstvene ili financijske krize? Rekla bih da je porast depresije posljedica ubrzanog načina života. Ali, svaka nova ovakva veća krizna situacija generira daljnji porast depresivnih ljudi.

Naša patologija se već promijenila na razne načine i mi, u svakom slučaju, trebamo raditi na prosvjećivanju ljudi. Što možemo sami učiniti? Ne možemo promijeniti svoj habitus, ni svoju osobnost. Ali možemo poraditi na tome da kažemo da je sve to ipak prolazno jer – kako je sve u životu prolazno – tako su prolazne i ove sadašnje krize. Istina je da nam se život jako ubrzava i da nam se krize gomilaju, ali treba računati na to da sve ima svoje vrijeme trajanja i da će nakon krize doći stabilno razdoblje. Ne poručujemo ljudima “opušajte se” već “pazite na higijenu, pazite na prehranu, pazite na tjelesnu aktivnost” i sve ostalo što spada u zdravi stol života koji ne ugrožava druge i prirodu oko nas u kojoj svi zajedno živimo. Moramo raditi na čuvanju zdravlja, jer, kao što znamo, zdravlje se ne može kupiti.

LJETO I ZDRAVLJE



Piše: Mirjana Žagar-Petrović, dr.med.

Ljeto može imati i pozitivne i negativne učinke na zdravlje ljudskog organizma. Najčešći pozitivni učinci su boravak na otvorenom, zdrava ljetna prehrana bogata voćem i povrćem, povećana tjelesna aktivnost i često smanjenje tjelesne težine ljeti. No ljeto nosi i neke zdravstvene rizike koji ovise o našem načinu života i prehrane, putovanjima, boravku na moru ili tropskim krajevima, velikim vrućinama te novim poznanstvima. Povećanom zdravstvenom riziku izložene su praktično sve osobe, no neke češće poput starijih osoba, male djece i mladih.

Pretjerano sunčanje, meduze, morski ježevi i rizično spolno ponašanje, osobito kod mladih, samo su neki od zdravstvenih rizika ljeti.

Izlaganje suncu

Umjereno izlaganje suncu višestruko je korisno, no pretjerano izlaganje suncu štetno je za kožu te može uzrokovati sunčane opekline, fotodermatoze, prijevremeno starenje kože i rak kože od kojih je najopasniji melanom. Kako bi spriječili oštećenje kože

PRETJERANO SUNČANJE, MEDUZE, MORSKI JEŽEVI I RIZIČNO SPOLNO PONAŠANJE, OSOBITO KOD MLADIH, SAMO SU NEKI OD ZDRAVSTVENIH RIZIKA LJETI

izbjegavajte aktivnosti na otvorenom sredinom dana (11 - 16 sati) kada su sunčeve zrake najjače, držite se hladna, kožu zaštitite kremama za sunčanje s visokim zaštitnim faktorom (SPF 30-50), nosite laganu, svjetlu i prozračnu odjeću od pamuka i lana, a glavu zaštitite šeširom ili kapom. Od visokih vrućina zaštitite se boravkom u rashlađenim i zamračenim prostorijama doma, tuširanjem hladnom vodom, dovoljnim unosom tekućine i laganom prehranom.



Ljeto i prehrana

Ljetna prehrana je zdrava prehrana, bogata voćem i povrćem kojeg ima u izobilju, no tijekom ljeta potrebno je obratiti pažnju na trovanja hranom uzrokovana nekim virusima i bakterijama, najčešće salmonelama. Najčešći izvor salmonele su pileтина i jaja. Ljeti se hrana brzo kvari, jer visoke temperature pogoduju razvoju bakterija.

Kako spriječiti trovanje hranom ljeti:

- pranjem ruku;
- temeljitim pranjem voća i povrća;
- pranjem i dezinfekcijom posuđa, pribora za jelo i površina na kojima se hrana priprema;
- pravilnim čuvanjem i konzumiranjem hrane unutar dva sata od termičke obrade;
- izbjegavanjem držanja hrane na sobnoj temperaturi i prigrijavanja ostataka osobito pokvarljive hrane;
- vodu i led nepoznatog porijekla potrebno je izbjegavati, a
- za vrijeme putovanja hranu čuvati u prijenosnim hladnjacima.

U liječenju zaraznih proljeva ljeti najvažnije je nadoknada tekućine i soli davanjem oralnih rehidrationskih otopina i snižavanje temperature. Prvih dana bolesti provodi se tzv. čajna dijeta na bazi šipkova čaja i lagane prehrane - dvopeka, tosta, banana, kuhane riže, suhih kekسا i slanih štapića.

Kupanje i zdravstveni rizici

Kupanjem u neadekvatno održavanim bazenima i vodama stajaćima mogu se dobiti neke tipično kupališne bolesti, kao što su tzv. kupališni konjunktivitis uzrokovan virusima ili klamidijama, upala mokraćnih putova, upala vanjskog zvukovoda, gljivične kožne infekcije i tzv. enteroviroze - skupina bolesti uzrokovane virusima, a najčešće se javljaju ljeti. Kako bi smanjili rizik od zaraznih bolesti kupanjem u bazenima i stajaćim vodama izbjegavajte gutanje vode i gledanje u vodi, ne zadržavajte se predugo u vodi (osobito mala djeca), tuširajte se prije i nakon kupanja, nuždu obavljajte u toaletu, dobro perite ruke i ne zaobilazite jarke s kloriranom vodom oko bazena.

Kupanje u moru - opasnosti iz mora





Polomljene bodlje morskog ježa uzrokuju lokalne reakcije kože u vidu crvenila i otoka, stoga bodlju morskog ježa treba odmah ukloniti.

Ocat otapa bodlje morskog ježa stoga se kao prva pomoć preporučuje natapanje rane u ocat ili oblozi od octa. Ubodno mjesto treba dezinficirati alkoholnom otopinom ili nekim drugim dezinficijensom kako bi se spriječila sekundarna bakterijska infekcija.

Doticaj s meduzama uzrokuje jaku žareću bol te crvenilo i otok kože. Nakon dodira meduze mjesto uboda potrebno je isprati slanom vodom kako bi se lovke isprale. Mjesto uboda može se posuti pijeskom ili brašnom ili žarne stanice ukloniti nečim čvrstim predmetom. Nije poželjno kožu trljati, a korisno je ozlijeđeni dio tijela umakati u ocat ili stavljati obloge octa ili limunova soka. Radi inaktivacije zaostalog otrova koristi se i pasta magnezijeva sulfata koja je dostupna u ljekarnama. Nakon uboda morskog ježa ili žarenja meduze, korisne su i antihistaminske i kortikosteroidne kreme radi ublažavanja upalne reakcije kože.

Kod uboda ribe pauka (najotrovnije ribe u našem Jadranu) prva pomoć je uranjanje ozlijeđenog dijela tijela u vruću vodu (50 - 60 °C) koliko možemo podnijeti, a da ne dođe do opekline 30 - 90 minuta. Najbolje je postupno dodavanje sve toplije vode budući da je otrov termolabilan.

Rizično spolno ponašanje

Ljeti, najčešće mladi, poneseni suncem, morem i dobrim društvom skloni su rizičnom spolnom ponašanju koje sa sobom nosi i neke posljedice poput spolnih bolesti i neželjenih trudnoća. Stoga, mali podsjetnik za sve mlade i one koji se tako osjećaju na odgovorno spolno ponašanje i zaštitu od neželjenih posljedica.

Zdravo Budi uz dežurnu ordinaciju



Na pitanja iz područja urologije odgovara dugogodišnji kolumnist portala www.zdravobudi.hr prim. dr. sc. Ante Reljić, dr. med., spec. urolog.

BIJELI PRIŠTIĆ

Pitanje: Poštovani, imam par bijelih prištića na testisima već dulje vrijeme. Što je to?

Odgovor: Ako ne boli, najvjerojatnije se radi o ateromima (začepljene žlijezde lojnice).

Mogu ostati iste ili se povećavati do veličine zrna graška kada je moguće učiniti kirurško odstranjenje u lokalnoj anesteziji. Manje je vjerojatno da se radi o upaljenom korijenu dlake jer bi boljelo.

VARIKOKELA

Pitanje: Nedavno sam doživio neugodan osjećaj u testisima i otišao k doktoru te mi je ultrazvukom ustanovljena obostrana varikokela 1. stupnja. Zabrinut sam jer mi je tek 18 godina, a bavim se sportom i dizanjem utega. Hoće li to povećati stupanj varikokele ili da nastavim sve normalno kao što mi je doktor rekao? Kada sam u uspravnom položaju vidim kako su mi mošnice labave i slabe, valjda je to znak varikokele? Nisam dobio nikakav lijek niti išta, ali stalno osjetim taj neugodan osjećaj i vrućinu u donjem dijelu.

Odgovor: Na UZV se vidi svako, pa i minimalno proširenje vena iznad testisa, a onda to često radiolozi (pa katkad čak i urolozi) proglašavaju varikokelom. Da bismo mogli govoriti o varikokeli, ona se treba pipati iznad LIJEVOG testisa u stojećem položaju poput "vreće glista" i tek tada ima kliničko značenje. I tada je možda potrebna operacija i to samo ako je oštećena plodnost. Varikokela gotovo nikad ne nastaje na desnom testisu!

Plodnost se procjenjuje analizom spermograma u dva uzorka. Osjet nelagode i vrućine se ne liječi operacijom niti za varikokelu postoji ikakav lijek u obliku tableta. Prema navedenom vjerujem da operacija kod Vas neće biti potrebna, a sa svojim ak-

LIJEČNIČKO SAVJETOVALIŠTE

tivnostima možete slobodno nastaviti dalje. Ipak, ako ste uznemireni, savjetujem učiniti 2x spermogram i utvrditi stanje plodnosti.

NELAGODA U TESTISIMA TE DONJEM ABDOMENU

Pitanje: Prije par dana mi se javila nelagoda u području prepona i testisa u vidu napetosti. To sam pripisivao malo jačoj rekreaciji od dana prije, međutim ta je nelagoda potrajala. Nakon 3 dana uz tu napetost javlja se i bol u donjem dijelu trbuha te slabo peckanje prilikom mokrenja i nešto slabiji mlaz izlaska urina nego inače.

Konzultirao sam se s obiteljskim liječnikom te mi je samo uz anamnezu, bez pretraga, propisao antibiotik. Par dana poslije toga, primijetio sam da se prilikom erekcije, između lijeve prepone i penisa stvorio povećani otok koji se spontano povukao nakon par minuta te sam pomislio da je u pitanju preponska kila. Isti dan sam uradio ultrazvuk abdomena, dijagnoza "kronična upala prostate" (do tog dana nisam imao tegoba), svi ostali organi uredni, nema znakova hernije u preponi. Rečeno mi je da popijem terapiju koju sam dobio od obiteljskog liječnika te da se javim urologu u slučaju egzistiranja tegoba.

Evo par dana poslije, bolovi u trbuhu su slabiji, međutim bolovi u testisima se opet ponekad jave te sam primijetio da se prilikom erekcije ponovo pojavi otok na istom mjestu samo dosta manje, ali ga ima. Promjene na testisima nisam primijetio. To što me zabrinjava je taj otok koji se javlja te povremeni bolovi u testisima.

Odgovor: Ovo što navodite nisu konkretni simptomi nijedne urološke bolesti. Gotovo sigurno nemate nikakvu akutnu urološku bolest ako nemate konstantnu jaču bol, oteklinu i crvenilo, ako možete spontano mokriti bez znatnijih tegoba, ako nema vidljive krvi u mokraći i nemate visoku temperaturu.

Bojim se da Vam je dijagnoza kroničnog prostatitisa postavljena bez dovoljno parametara koji to i dokazuju.

Trebate znati da je urologija kirurška struka, a prema vašim opisima ovdje neće biti potrebno ništa operirati.

Svakako uzimajte 1,5 - 2 litre tekućine dnevno i jače tablete za bolove, ako ima potrebe za analgetikom.

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

Iako je novo normalno u kojem se još uvijek pokušavamo snaći mnogima promijenilo planove, omiljena ljetna zanimacija velikom broju ljudi bilo je i ostalo putovanje. U kovčeg je osim nužnih stvari potrebno staviti i vlastitu, malu, putnu ljekarnu. Njen sadržaj odgovara opisu za "zlu ne trebalo": radi se o preparatima koji služe za prevenciju i liječenje blažih zdravstvenih problema za koje nije potreban odlazak liječniku. Opća pravila nalažu kako se u maloj putnoj ljekarni trebaju nalaziti:

1. Pripravci protiv bolesti kretanja – na tržištu postoje u nekoliko oblika. Najčešće se koriste tablete koje kao djelatnu tvar sadrže ili dimenhidrinat ili ekstrakt đumbira. Mlađoj populaciji dostupne su i praktične lizalice. Alternativa oralnim pripravcima su akupresurne narukvice pogodne za djecu i trudnice.

2. Pribor za prvu pomoć: sterilne komprese, zavoji, voodotporni flasteri, flasteri za žuljeve, antiseptik za rane u spreju, škarice, pinceta, toplomjer.

3. Analgetici i antipiretici: najčešći izbor su lijekovi koji sadrže paracetamol ili ibuprofen. Pri tome je potrebno voditi računa i o svojim suputnicima (djeca) te ponijeti njima prikladan farmaceutski oblik (tablete, sirupi, supozitoriji).

4. Zaštita od insekata (repelenti) koji postoje u različitim oblicima (sprej, krema, stick, flaster, narukvica). Kod odabira repelenta potrebno je pripaziti da bude prikladan za pojedinu dob djeteta. U slučaju boravka u prirodi neophodno je sredstvo za zaštitu od uboda krpelja.

5. Sredstva nakon uboda insekta i za blaže nadražaje kože – najčešće se radi o pripravcima u formi gela koji daje osjećaj ugodnog hlađenja. Oni pogodni za kožu nadraženu nakon sunčanja, brijanja ili depiliranja te kod pretjeranog znojenja najčešće sadrže ekstrakt kamilice ili nevena. Za svrbež uzrokovanu ubodima insekata, opeklinama od sunca i površinskim opeklinama prvog stupnja pogodni su gelovi koji sadrže antihistaminike poput dimetindenmaleata. U regeneraciji tako nadražene kože pomažu i pripravci s deksantenolom u formulaciji u obliku pjene koja je izuzetno nježna i lako maziva.

6. Sredstva protiv proljeva i dehidracije.

Putna ljekarna

DOBRO OPREMLJENA PUTNA LJEKARNA MOŽE PUTOVANJE KOJE KRENE U NEŽELJENOM SMJERU VRATITI NA PRAVI, SRETAN PUT

Ljeti su česte viroze koje uzrokuju proljev i povraćanje. Osim prilagodbe prehrane, zaustavljanje proljeva mogu pomoći i pripravci koji sadrže loperamid ili probiotike. Ako se radi o trovanju hranom preporuka je uzimanje medicinskog ugljena. Proljev, povraćanje, povišena tjelesna temperatura i povećano znojenje mogu uzrokovati dehidraciju. Tako izgubljene elektrolite najbolje je nadoknaditi korištenjem oralnih rehidracijskih soli (ORS). Ako se ORS počne koristiti već kod prvih simptoma, znatno se smanjuje vjerojatnost dehidracije organizma što posebno vrijedi za primjenu kod djece.

7. Sredstva protiv zatvora. Kako se na putu često poremeti normalno pražnjenje crijeva poželjno je najprije pokušati potaknuti crijeva uzimanjem hrane koja djeluje kao prirodni laksativ (smokve, šljive). Ako to ne pomaže može se uzeti sredstvo protiv zatvora (primjerice sirup s laktulozom).

8. Sredstva za zaštitu kože od Sunca. Iz široke lepeze ovih proizvoda (gelovi, kreme, losioni, mlijeka, sprejevi) možemo odabrati onaj dovoljno visokog faktora zaštite koji odgovara tipu naše kože. Posebno je po-

trebno zaštititi kožu onih najmlađih. U tu svrhu može pomoći i odjeća s ugrađenom UV zaštitom (šeširići, kape, majice) uz obvezno korištenje zaštitnih naočala.

9. Pastile, sprej ili otopina za dezinfekciju usta i grla. Ljeti su zbog pijenja vrlo hladnih tekućina česte upale grla. Kod tih stanja može pomoći grgljanje/ispiranje usne šupljine otopinom benzidaminklorida koji djeluje specifično na lokalne mehanizme upale kao što su bol ili edem.

10. Čepići i kapi za uši. Vlažna okolina može pogodovati nastanku bolnih upala uha i stoga ih je potrebno zaštititi. U slučaju razvijanja blažih upala mogu nam pomoći kapi za uho koje sadrže fenazon i prokainklorid. Kod težih i bolnijih upala nužno je što prije javiti se liječniku.

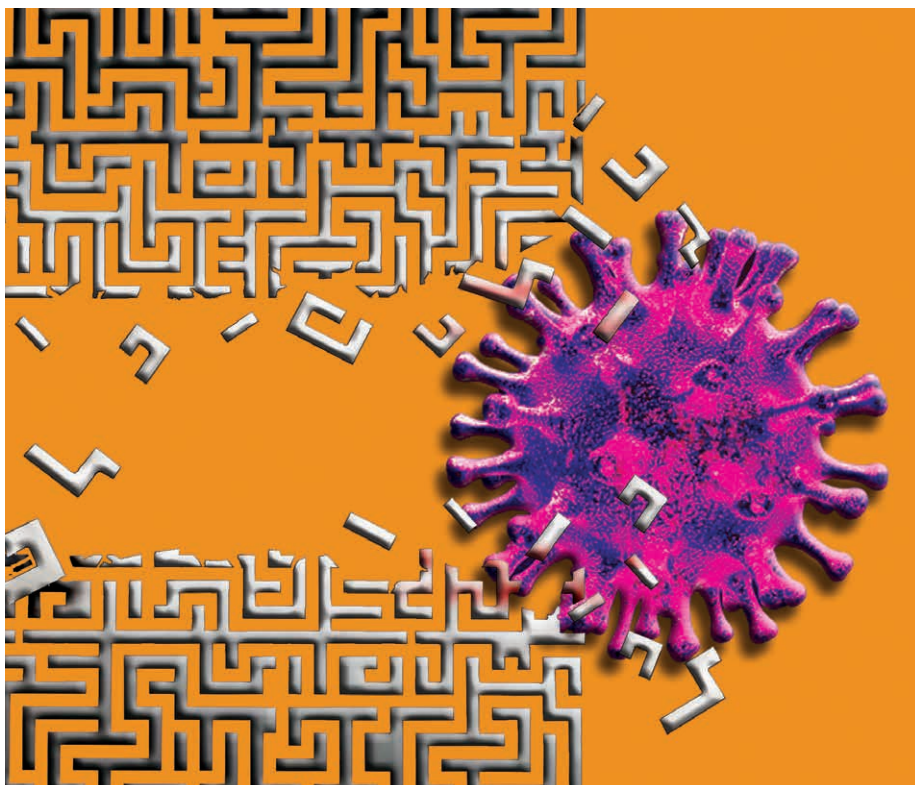
11. Maske, rukavice, dezinficijensi za ruke. Donedavno nisu bili dio naše svakodnevne, ali zbog neizvjesne epidemiološke situacije oni koji se ohrabre na putovanje trebaju sa sobom uvijek nositi zaštitnu opremu.

Kronični bolesnici sa sobom moraju nositi dostatne količine lijekova (pogotovo ako putuju u mjesto koje nema ljekarnu). Lijekove je potrebno čuvati u originalnim pakiranjima s pratećom uputom, zaštićeno od svjetla i ako nije drugačije propisano na temperaturi ispod 25 °C. Osim toga preporučljivo je da sa sobom uvijek imaju valjanu medicinsku dokumentaciju. U eri pametnih telefona mogu je skenirati te nositi u digitalnom obliku. Nakon odabira smještaja dobro je provjeriti gdje se nalazi najbliža ljekarna, dom zdravlja i liječnik te koje im je radno vrijeme. U slučaju putovanja u inozemstvo prije puta potrebno je provjeriti koje lijekove smijemo nositi preko granice i pod kojim uvjetima. Kod tih putovanja uvijek je preporučljivo uzeti i putno zdravstveno osiguranje. Dobro opremljena putna ljekarna može putovanje koje krene u neželjenom smjeru vratiti na pravi, sretan put.



U MJESECIMA PRED NAMA UZ ŽIVOT S ODLUKAMA I PREPORUKAMA TE NOVI IZAZOVI

Četiri mjeseca od prvoga slučaja i skok zaraženih u samo jednom danu. U lipnju smo došli korak do rekordnog broja zaraženih u 24 sata. Žarišta Zagreb i Đakovo. Mjesec nije bio miran. Najprije je bugarski tenisač Grigor Dimitrov objavio da je zaražen koronavirusom, finale teniskog turnira Adria Tour u Zadru – nismo dočekali. Zavlada je panika. Broj zaraženih počeo je rasti u cijeloj zemlji. U mjesecu u kojem smo čekali ljeto, dočekali smo i da glavni epidemiolog u državi ode u samoizolaciju, ali i da se to isto pitanje postavlja predsjedniku Vlade Republike Hrvatske zbog susreta sa zaraženim tenisačem Novakom Đokovićem. Toliko toga u samo mjesec dana. Uz sve to i epidemiološku situaciju koja se mijenja iz dana u dan, od nula zaraženih u 24 sata pa do gotovo 100, Hrvatsku čekaju i parlamentarni izbori. Izazov nad izazovom.



HRVATSKA I SVIJET UČE PLESNE KORAKE. OVA PLESNA ŠKOLA IMA SVOJU CIJENU

Kako nam se vratio koronavirus? Nikada nije ni nestao!

PROVOĐENJE MJERE NEĆE BITI
JEDNAKO STROGO

Čekić i ples

Kako umiriti javnost? Sve češće čujemo da plešemo s virusom. Što to znači? Još na početku pandemije objavljen je članak iz kojeg stoji stručnjak za psihologiju ponašanja Tomas Pueyo. Preveden je na desetke jezika, ima milijune pregleda i odgovara na pitanje kako će izgledati sljedećih 18 mjeseci ako nam lideri omoguće dobivanje na vremenu? Dvije su metode: čekić i ples. Čekić dolazi prvi. Kada se broj oboljelih smanji na relativno mali broj, države mogu izaći iz karantene i tada ulazimo u novu fazu – ples. U toj fazi se život nastavlja, ali u novoj normalnosti. Zašto se prva faza zove čekić? U početku djelujemo brzo i agresivno. Baš kao udarac čekićem. Imamo na umu dragocjenost vremena, ali želimo zarazu ugasiti što je prije moguće. Sjetimo se samo oštih mjera i sredine ožujka. Pueyo navodi: "Vrijeme potrebno za primjenu čekića su tjedni,

ne mjeseci. Nakon primjene čekića i obuzdavanja zaraze, kreće druga faza: ples. Ako udarimo čekićem po virusu, unutar nekoliko tjedana imat ćemo ga pod kontrolom." Nakon toga kreće dugoročni trud kojim se obuzdava virus dok ne pronađemo cjepivo. Višemjesečni period između čekića i cjepiva ili lijeka nazvan je ples. I tako smo došli do plesa koji se posljednjeg mjeseca sve više spominje. Za vrijeme plesa karakteristično je da provođenje mjere neće biti jednako strogo. Neke će regije imati ponovljene slučajeve, ostale dugo vremena neće imati novih zaraza. Znamo da nas je karantena itekako koštala. Imala je negativne posljedice za naše gospodarstvo. Ističe to i Ozren Polašek, profesor na Katedri za javno zdravstvo i voditelj Centra za globalno zdravlje Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu. Zaključuje: "Gospodarstvo se može oporaviti, a izgubljeni ljudski životi ne mogu se vratiti. Ako se dogodi da se virus reaktivira

na jesen, ono što smo dosad naučili moramo primijeniti tako da i dalje uspješno zaustavljamo nekontrolirano širenje virusa protuepidemijskim mjerama, ali i da osiguramo zaštitu gospodarskih aktivnosti". Puno posla. Sada imamo više iskustva, ali i znanja za plesanje s virusom. Hrvatska i svijet uče plesne korake. Ova plesna škola ima svoju cijenu.

Odluka o nošenju maski i samoizolaciji

Novi mjesec i nove odluke. U tek jednom danu stupile su na snagu čak dvije. Obveza nošenja maski u javnom prijevozu za putnike i vozače te obveza samoizolacije za osobe koje u Hrvatsku uđu iz Bosne i Hercegovine, Kosova, Sjeverne Makedonije i Srbije. Spominjalo se i sankcioniranje onih koji ih ne nose. Ministar unutarnjih poslova i šef Nacionalnog stožera civilne zaštite Davor Božinović tu je bio jasan. Referirao se upravo na mogućnost kažnjavanja onih

NEKE ĆE REGIJE IMATI PONOVLJENE SLUČAJEVE, OSTALE DUGO VREMENA NEĆE IMATI NOVIH ZARAZA. ZNAMO DA NAS JE KARANTENA ITEKAKO KOŠTALA. IMALA JE NEGATIVNE POSLJEDICE ZANAŠE GOSPODARSTVO

koji ne poštuju mjeru nošenja maske, poručivši kako "nije poanta nekoga kazniti, već je poanta da se promijeni ponašanje". Hoće li se mijenjati ponašanje ako kazni nema – preostaje nam tek vidjeti. Istarski stožer opet se istaknuo. Prvi su uveli stroge mjere kada se virus tek pojavio, a sada uvođe mjere znatno strože od ostatka države. Na nacionalnoj razini donesena je odluka o nošenju maski u javnom prijevozu, a Istarski stožer civilne zaštite smatra da i kupci koji ulaze u trgovačke centre moraju nositi maske, ograničavaju broj kupaca u trgovinama i na tržnicama. Korak dalje od Nacionalnog stožera je i grad Zagreb. Zvonimir Šostar, ravnatelj Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar ističe odluku o nošenju masku u ugostiteljskim objektima, ali

početku. Scenarij koji smo već gledali u susjednoj Italiji, a onda i u Hrvatskoj. Svako u puno manjem razmjeru. Koronavirus probio je opet u zdravstveni sustav i to u tri zagrebačke bolnice. Najteža situacija je u Psihijatrijskoj bolnici Sveti Ivan. U 24 sata došli smo do toga da je 21 osoba pozitivna na koronavirus – 16 pacijenata i pet medicinskih sestara i tehničara. Virus je ušao i u najveći Klinički bolnički centar u državi – KBC Zagreb. U bolnicu je primljen pacijent s lakšom tjelesnom ozljedom koji je testiran na SARS-CoV-2 i bio je pozitivan. Troje zdravstvenih djelatnika je u samoizolaciji, a pozitivna je i jedna liječnica iz KBC-a Sestre milosrdnice. Što se tiče dječjih vrtića – također je došlo do proboja virusa. U Đakovu su 133 roditelja i djece poslano u samoizolaciju, pristižu podaci i o djeci koja su ondje zaražena. I u Zagrebu zbog slučaja zaraze u jednoj vrtićkoj grupi u samoizolaciji je 28 djece i roditelja te dvije odgojiteljice.

Smrtni slučajevi u Hrvatskoj

Drugi val smo najavljivali, sada nas je zapljusnuo samo ostatak prvog. Uzeo je svoj danak. Važno je istaknuti dvije stvari. Podaci Državnog zavoda za statistiku pokazuju rast smrtnih slučajeva. U ožujku je bilo 59 smrtnih slučajeva više nego 2019., ali naj-

SADA IMAMO VIŠE ISKUSTVA, ALI I ZNANJA ZA PLESANJE S VIRUSOM. HRVATSKA I SVIJET UČE PLESNE KORAKE. OVA PLESNA ŠKOLA IMA SVOJU CIJENU

registrirani? Statistici koja ne ohrabruje u prilog idu prognoze IHME Sveučilišta Washington iz Seattlea. Oni svoje prognoze za svaku pojedinu zemlju redovito korigiraju, pa tako stoji da će do 1. listopada Hrvatska imati 1498 umrlih od Covida-19. Američki Instituta za metriku i procjene u zdravstvu dalje navodi da će aktivnih zaraženih u tom trenutku biti 2 966. Domaći stručnjaci i znanstvenici nisu htjeli komentirati takve procjene. Za sad ostaje da je u Hrvatskoj 107 umrlih od koronavirusa.

Je li virus oslabio i kako živimo s preporukama?

Simptomi su drukčiji, baš kao i okolnosti širenja virusa, a zaraženi imaju bolju kliničku sliku.

U javnosti možemo čuti da je virus oslabio. Znanstvenik Ivan Đikić s tim se ne slaže. Kaže: "Važno je reći građanima kako je percepcija da smo savladali virus bila kriva. Prije dva tjedna nam je bilo kao u siječnju ili veljači kada nismo imali simptome zaraze u široj populaciji, a virus se širio. Mi smo i u trećem mjesecu znali da 60 do 80 posto ljudi nema simptome. To je najveća opasnost ove bolesti i tome se zna već jako dugo". Doista, većina slučajeva u lipnju je asimptomatska. Testiranja se nastavljaju, ali kao i do sad povlače za sobom pitanje – je li dovoljno? U ovom mjesecu još jednom se sastao Znanstveni savjet za borbu protiv pandemije koronavirusa, vraćaju se i konferencije za javnost Nacionalnog stožera civilne zaštite. Nakon svega ostaje nam živjeti s preporukama. Važno je i dalje izbjegavanje rukovanja, održavanje udaljenosti od barem 1,5 metar za vrijeme razgovora. Moramo izbjegavati putovanja koja nisu nužna, posebno u zahvaćena područja. Slogani su postali #životidedalje, a u novom normalnom traži se i od zaposlenika da kod kuće, prije dolaska na posao, u jutarnjim satima izmjere tjelesnu temperaturu. Ako je viša od 37,2 °C, ako se osoba osjeća bolesno ili ima bilo koje znakove bolesti (odnosi se na sve simptome i znakove bolesti, ne samo na bolesti dišnih puteva), treba se javiti nadređenom i ne obavljati posao dok se telefonski ne javi liječniku obiteljske medicine.



da će tražiti da se iste takve mjere uvedu u zatvorene prostore, primjerice trgovačke centre. Šostar jasno poručuje: "Kupci i prodavači morali bi nositi zaštitne maske". Nakon svega postavlja se pitanje kako nošenje maski u najgorim danima epidemije nije bilo obavezno, a sada je?

Covid-19 opet je ušao u bolnice i dječje vrtiće

Kao da se nismo ni okrenuli, a opet imamo scenarij kojega smo se toliko bojali na

manje u prethodnih osam godina. Ono što zabrinjava je da u travnju, kada su službeno potvrđene 63 smrti od koronavirusa, umrlo je najviše osoba u proteklih devet godina – 4762. Govorimo o 418 smrti više od prosjeka u proteklih pet godina. Ta statistika otvara puno pitanja za neke iduće analize, a glavno na koje treba pronaći odgovor je zašto je broj toliko skočio? Je li riječ, između ostalog, o posljedicama zdravstvenog sustava koji nije radio punim kapacitetom ili je riječ o umrlima od koronavirusa koji nisu

Kako ublažiti alergijske reakcije na koži?

UBODI PČELA, OSA, BUMBARA, STRŠLJENA I MRAVA MOGU TAKOĐER BITI OPASNOST BORAVKA U PRIRODI, A LJETNE VEČERI ČESTO MOŽE UPROPASTITI NAPAST ZVANA – KOMARAC

Piše: Tatjana Vucelić, mr. pharm.

Ljeto je idealno vrijeme za odmor i dulji boravak u prirodi. Opuštanje na moru, uz jezero, šetnju po livadi ili šumi, trenutci su u kojima uživamo...

Ipak, ugodno okruženje skriva i male opasnosti, na koje treba misliti i biti pripremljen na njih. Pretjerano izlaganje suncu, kao i meduze i vlasulje u moru mogu izazvati neugodne i bolne opekline. Ubodi pčela, osa, bumbara, stršljena i mrava mogu također biti opasnost boravka u prirodi, a ljetne večeri često može upropastiti napast zvana – komarac.

Gotovo se u svake osobe na mjestu uboda insekta javlja lokalizirana reakcija karakterizirana oteklinom, boli i crvenilom. Kod ugriza insekta imunološki sustav djeluje u samoodbrani na način da otpušta histamin koji upravo uzrokuje upalu i nadraženost kože, osip, svrbež, otekline i mnoge druge simptome vezane uz ugrize insekata. Opasnost od infekcije ili upale kože povećava se ako se koža češa jer se time bakterijama omogućuje za ulazak u ranu. Kod izrazito osjetljivijih osoba i osoba alergičnih na takve ubode,

moguća je pojava ozbiljnije reakcije cijelog organizma, odnosno anafilaktičkog šoka koji može izazvati i smrt. S obzirom na to, valja biti svjestan mogućnosti razvoja takve reakcije, tj. treba znati i prepoznati da se nešto ozbiljno događa i na vrijeme reagirati, odnosno što prije kontaktirati liječnika zbog mogućnosti nastajanja anafilaktičkog šoka. Koprivnjača je akutna urtikarija koju karakterizira pojava osipa ili mrlja na koži. Urtike, tj. promjene na koži nalikuju onima pri kontaktu s koprivom. Urtike su izdignute, crvenkaste ili blijede promjene, različite veličine i oblika. Izbijanje urtika obično je popraćeno jakim svrbežom koji traje od nekoliko minuta do nekoliko dana.

Alergija na sunce je stanje u kojem se na koži izloženoj suncu pojavljuje crveni osip od sunca. Osip po tijelu može uzrokovati svrbež kože, zatezanje kože ili osjećaj žarenja kože.

Teže oštećenje će uzrokovati nastajanje plikova od sunca, koji se tipično pojavljuju nekoliko sati ili dan nakon izlaganja suncu. Bol obično počne nakon dva dana, a može trajati i tjedan dana. Plikovi na koži izgledaju kao mali, bijeložućkasti mjehurići ispunjeni tekućinom koji se javljaju na suncem opečenoj koži (crveni plikovi po tijelu koji svrbe). Kad je koža prekomjerno izložena suncu, tijelo reagira u samoodbrani na način da proizvodi histamin. Histamin uzrokuje reakciju kože i ta se reakcija manifestira u obliku svrbeža, crvenila ili boli (odnosno simptoma vezanih uz opekline od sunca).

Antihistaminski lijekovi poput dimetidenam blokiraju djelovanje histamina kojeg organizam otpušta tijekom alergijske reakcije i time ublažavaju svrbež i iritaciju kože, te olakšavaju simptome nakon uboda insekta. Dimetidenam ima i lokalni anestetički učinak.

promo

BELODIN A derm 1 mg/g gel

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. Prodiranjem gela u kožu svrbež i nadraženost se ublažavaju unutar nekoliko minuta. Ovaj lijek također ima i lokalni anestetički učinak.

Sastav:

Jedan gram gela sadrži 1 mg dimetindenmaleata.

Farmakološka svojstva

Farmakodinamička svojstva

BELODIN A derm 1 mg/g gel pripada farmakoterapijskoj skupini: Antipruritics, 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 anestetska 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.





DR. IVO BELAN

Jesu li nam masnoće izmakle kontroli?

KONZUMIRANJE MANJIH KOLIČINA MASTI POMOĆI ĆE U SMANJENJU PREKOMJERNE TJELESNE TEŽINE, KAO I U SMANJENJU RIZIKA INFARKTA SRCA, MOŽDANOG UDARA I VJEROJATNO RAKA

Nebitna je činjenica: velika većina nas uzima hranu s previše masnoća. Vrlo često to je ishrana kod koje barem pedeset posto naših dnevnih primljenih kalorija dolazi od masti. I ako se tako hranimo, skoro svaki dan, medicinski eksperti upozoravaju da ćemo vrlo vjerojatno završiti s prekomjernom tjelesnom težinom, a onda i sa srčanim infarktom, moždanim udarom ili rakom.

Vodeći stručnjaci, kao i medicinski autoriteti preporučuju reduciranje masnoća u hrani, tako da one ne daju više od 30 posto ukupnih dnevnih kalorija. Smatra se da je taj postotak razumno nizak, da je istovremeno dovoljno hranjiv i da pruža hrani ukusnost onoliko koliko je potrebno.

Što je to loše u mastima?

Kao prvo, masti debljaju. Svakim gramom mast nam daje dvostruko više kalorija nego bjelanjčevine ili ugljikohidrati. Poznato je da debljina predstavlja hazard za zdravlje. Bolesti srca i krvnih žila, visoki krvni tlak, šećerna bolest i mnoge vrste raka (na primjer dojki, debelog crijeva) pogađaju osobe s prekomjernom tjelesnom težinom daleko češće nego one s normalnom težinom. Ustvari, kako tjelesna težina raste, tako rastu i šanse za prijevremeno umiranje.

Stručnjaci preporučuju da se jede manje

zasićenih masnoća (zasićenih masnih kiselina), masnoća u krutom stanju, koje su obično životinjskog podrijetla. Što je s masnoćama i rakom? Nedavni izvještaji Komiteta za prehranu američke akademije znatnosti pokazuje da postoji uska veza između masti i pojava raka. Ta je veza bila najjasnija u slučajevima raka dojke, debelog crijeva i prostate.

Većina masti životinjskog podrijetla su zasićene masnoće (meso, sir, punomasno mlijeko, vrhnje, maslac, svinjska mast). Takva je mast je i u čokoladi. Jednostruko nezasićenih masti ima puno, na primjer u maslinovom ulju. Višestruko nezasićene masnoće se nalaze u ulju od soje, suncokreta i kukuruza. Većina biljne hrane: grah, žitarice, povrće, orasi, lješnjaci, sjemenke, sadrže mješavinu višestruko nezasićenih i jednostruko nezasićenih masti.

Zasićene masti povećavaju stvaranje kolesterola i na taj način pridonose razvoju ateroskleroze – taloženju masnih naslaga na unutrašnjoj stijenci krvnih žila. Te naslage povećavaju rizik od infarkta srca i moždanog udara.

Višestruko nezasićene masti smanjuju količinu kolesterola u krvi. U istom smislu pomažu i jednostruko nezasićene masti.

Konzumirajmo više ugljikohidrata

Na drugoj istraživačkoj fronti došlo je do

velikog uzbuđenja kad se došlo do znanstvenog otkrića da masnoća iz riba posjeduju posebnu snagu. Te su masnoće bogate omega-3 masnim kiselinama, to jest višestruko nezasićenim mastima. U jednoj studiji na 850 muškaraca iz Nizozemske, koja je trajala dvadeset godina i za vrijeme koje su ti ispitanici konzumirali barem tri dekagrama ribe, utvrđen je pad broja smrtnih slučajeva od infarkta srca na pola. Omega-3 masne kiseline smanjuju nakupljanje krvnih pločica (trombocita). Višestruko nezasićene masnoće (omega-3 masne kiseline) smanjuju razine kolesterola u krvi i na taj način smanjuje se rizik srčanih oboljenja. Prehrana s niskim količinama masnoća, koja sadrži podjednake količine zasićenih i višestruko nezasićenih masti može pomoći i u kontroli povišenog krvnog tlaka.

Prema tome, konzumiranje manjih količina masti pomoći će u smanjenju prekomjerne tjelesne težine, kao i u smanjenju rizika infarkta srca, moždanog udara i vjerojatno raka. U cilju smanjenja ukupnih masnoća konzumirajmo više ugljikohidrata (škroba). Mnogi od nas morat će izvršiti generalnu reviziju, "inventuru" svoje ishrane. Velike će promjene rezultirati već iz malih promjena koje ćemo uvesti u pripremanje i kupovanje naših prehrambenih namirnica. Razumije se, takve promjene zahtijevaju svjestan napor, ali – isplati se.

PROMO

Belupo na tržište lansirao novi OTC lijek - LUPOCET 1000 mg čepići

Belupo je svoj već dobro poznati brand LUPOCET obogatio novim oblikom za odrasle LUPOCET 1000 mg čepići.

LUPOCET 1000 mg čepići su OTC lijek koji pripada farmakoterapijskoj skupini Analgetici, Ostali analgetici i antipiretici (ATK oznaka: N02BE01) i jedinstveni su oblik paracetamola na tržištu Hrvatske u dozi od 1000 mg.

LUPOCET 1000 mg čepići indicirani su za simptomatsko liječenje blagih do umjereno



jakih bolova i/ili povišene tjelesne temperature. Primjena paracetamola u obliku čepića osobito je pogodna za bolesnike koji ne mogu uzimati oralne oblike. Lijek je namijenjen za primjenu u odraslih i adolescenata starijih od 15 godina čija je tjelesna masa veća od 50 kg. Na tržište dolaze u pakiranju od 10 kom., a izdaju se bez recepta u ljekarni.

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

BELUPO U INOZEMSTVU – TRŽIŠTE SJEVERNE MAKEDONIJE

RAZGOVOR S **DRAGANOM GJORGJIEVSKIM**, DOKTOROM MEDICINE KOJI OD TRAVNJA 2019. VODI PREDSTAVNIŠTVO BELUPA U MAKEDONIJI



BELUPO JE U MAKEDONIJI PREPOZNAT I PREPOZNATLJIV KOREKTNOSTI POSLOVANJA I KVALITETOM PROIZVODA, A S PROIZVODIMA IZ D SKUPINE LIDER SMO U TOM SEGMENTU NA TRŽIŠTU

Medicinu sam diplomirao u Skoplju. Rad u visokodinamičnom i kompetitivnom sektoru kakav je farmaceutski bio je velik izazov: dominantan faktor da se posvetim farmaceutici bila je mogućnost rada na profesionalnom i ljudskom razvoju. Zbog te sam odluke i danas veoma sretan. U prethodnih 15 godina imao sam jedinstvenu šansu da prođem skoro sve stepenice karijernog razvoja, počinjući kao stručno-komercijalni suradnik i nastavljajući kao voditelj KOL-a, product menadžer i operativni menadžer te napokon direktor inozemnog predstavništva i regionalni menadžer. U travnju 2019. pristupio sam Belupu na poziciji direktora predstavništva i upravitelja tvrtke u Skoplju.

Direktor i suradnik

Prolazak postupnog, organskog puta razvoja od neprocjenjive je koristi kad dođete

na rukovodeći položaj zato što ste stvarno upoznati sa svim izazovima cijeloga tima pa brzo možete donositi ispravne i pravodobne odluke. U dosadašnjoj karijeri imao sam sreću da dobijem šansu raditi u kvalitetnim kompanijama i s profesionalcima od kojih sam učio i profesionalno i o univerzalnim vrijednostima i životnim ciljevima. Vjerujem da to sada mogu prenositi svojim suradnicima.

Zašto volim Belupo

Raduje me što u Belupu postoji visoka kultura komunikacije s predstavništvima u inozemstvu, s velikim razumijevanjem za specifičnosti tržišta, te iskreni profesionalni i ljudski odnos. Imam odličnu podršku i suradnju s pretpostavljenima: struktura i pravila jasno su postavljena, a pri tom postoji visoki stupanj samostalnosti i poticaja

da novim, vlastitim idejama pridonosimo daljnjem razvoju kompanije na makedonskom tržištu.

Posebности makedonskog tržišta

Makedonsko je tržište po mnogočemu specifično: ima niske stope rasta i u velikoj je mjeri regulirano. Dva su glavna razloga za nisku stopu rasta na tom tržištu. Prvo, lista lijekova koji idu na teret Fonda / Zavoda zdravstvenog osiguranja nije obnovljena već desetak godina i na listi su uglavnom stariji, jeftiniji generički lijekovi, a nove, moderne terapije idu na teret samog pacijenta. Drugo, postoji regulatorna kontrola maksimalne cijene svakog lijeka, koja je obično srednja cijena dviju najnižih u referentnim zemljama i samim time među najnižima u regiji. Uz to, cijene se redovito revidiraju i jednom ili čak dvaput na godi-

nu dolazi do sniženja tih maksimalnih cijena. Tržište je dominantno generičko, s jasno pozicioniranim igračima među kojima prednjače kompanije iz regije i veoma jaka domaća industrija.

Krajnji korisnici prepoznaju Belupovu predanost

Belupo je u Makedoniji prepoznat i prepoznatljiv, korektnošću poslovanja i kvalitetom proizvoda, najviše po svojim dermatološkim proizvodima. S proizvodima iz D skupine smo lider u tom segmentu na tržištu, a glavninu prodaju nose nam još proizvodi N skupine i OTC proizvodi.

I u uvjetima niskog tržišnog rasta, u posljednjih nekoliko godina Belupo u Makedoniji ima prosječnu godišnju stopu rasta iznad 10 %, a u prvom kvartalu ove godine ostvarili smo rast prodaje od 39 % u odnosu na isto razdoblje prošle godine. Taj rast će svakako biti usporen zbog zdravstvene i konzekventno ekonomske krize izazvanom pandemijom Covid-19, ali unatoč tome projiciramo rast i u bruto i u neto iznosu u dvoznamenkastom postotku do kraja godine.

Belupo – osobni izbor makedonskih pacijenata

Treba još napomenuti da Belupo u Makedoniji više od 90 % prihoda ostvaruje komercijalnom prodajom, a nešto manje od 10 % preko liste lijekova na teret ZZO-a, što je svakako rezultat kvalitetnog rada i povjerenja pacijenata u dokazanu kvalitetu Belupovih proizvoda.

Makedonskih 11

Tim Belupo Makedonija trenutačno broji 11 zaposlenih. Zadovoljstvo je raditi s različnim ljudima u njemu, s ljudima s kojima dijelim iste vrijednosti i koji imaju visok nivo samosvijesti i odgovornosti prema poslu, sebi i drugima. Zajednički ciljevi, povjerenje, i predani rad kriteriji su za svakog novog člana ekipe. Vjerujem da tehnike rada u kraćem ili dužem roku može naučiti svatko, ali pristup poslovanju i interpersonalne vještine su vrijednosti koje čine kvalitativnu razliku.

Izazovima treba pristupiti iskreno, realno i s fokusom na rješenja. Objektivna analiza stanja prvi je korak prema uspostavljanju točne dijagnoze, kako bismo mogli odrediti kvalitetnu terapiju, tj. mjere za poboljšanje. Ako smo nerealni prema sebi, onda su nam i ciljevi nerealni, a to je najčešći razlog podbacivanja u bilo kojem sektoru.

Takav otvoreni pristup primjenjujemo i u poslovanju tima Belupo Skoplje. Svaki je

VIŠE OD 90 % PRIHODA BELUPO OSTVARUJE KOMERCIJALNOM PRODAJOM, A NEŠTO MANJE OD 10 % PREKO LISTE LIJEKOVA NA TERET ZZO-A, ŠTO JE SVAKAKO REZULTAT KVALITETNOG RADA I POVJERENJA PACIJENATA

član bitan, svaka je informacija bitna i svaka je ideja bitna i pomaže nam da kvalitetnom analizom i zajedničkim pristupom odredimo ciljeve i aktivnosti koji će nas dovesti do njihovog ostvarenja. Pri tome, uvijek kad možemo, trudimo se dati neku originalnost u svojem pristupu. To će biti naša strategija i u sljedećem razdoblju. Ne izlaziti na tržište s mnogo razrađenih generika jer je tu gužva na tržištu, nego kreirati nove niše i novo tržište svojim pristupom i kvalitetnim proizvodima koje imamo. Uvijek je lakše ići utabanim stazama i pratiti, ali je ljepše i veća je satisfakcija za svakog od nas kad sami postavimo neki novi pravac koji je uspješan i od kojeg benefit imaju svi, a prije svega pacijenti. Korporativna razvojna ekipa Belupa iznimno pomaže u toj originalnosti koju želimo postići na tržištu, osiguravajući dosta novije molekule u našem portfelju koje traže ozbiljan marketinški pristup i omogućuju nove, sigurnije i djelotvornije terapije liječnicima, farmaceutima i pacijentima na našem tržištu.

Suradnja, jasan cilj i dobar proizvod

Postići zadovoljstvo pacijenata mora biti naš imperativ. Zadovoljan pacijent stvara povjerenje i dugoročno partnerstvo s našim najbližim suradnicima, liječnicima i farmaceutima. Samo tako možemo kreirati nove brendove Belupa poput trenutačnih beta-metazona s gentamicinom, Silymarina, liziniprila, Neofena koji će omogućiti stabilnost i razvoj kompanije na dugi rok. Naši su planovi zadržati dvoznamenkasti postotak pri tempu rasta i u godinama koje slijede i biti u top 5 generičkih proizvođača na tržištu. Ova ekipa, s određenim pojačanjima, može ostvariti ove ciljeve.

Novonastala situacija izazvana pandemijom svakako će biti izazov u ekonomskom i zdravstvenom smislu, ali i velik motiv da pokažemo da kao tim možemo i u takvoj situaciji pridonijeti kompaniji, a istovremeno biti dostojan partner zdravstvenom sustavu i svima koji su njegovi činitelji, od institucija do pacijenta.

BELUPOVI TRANSFORMACIJSKI PROJEKT

PROJEKT ISPUNJAVANJE

- OVOGA JE PROLJEĆA BILO OGRANIČENJA, ZAHTJEVA ZA PRILAGODBOM SITUACIJI I ZA NOVIM RJEŠENJIMA. NO, TO JE ZAPRAVO ONO ŠTO TRANSFORMIRANJE U SEBI JE: STALNO NASTOJANJE DA PROCES BUDE UČINKOVIT I DA POSTIŽE CILJ U DANIM UVJETIMA TE DA SUDIONICIMA PROCESA I KRAJNJIM KORISNICIMA DONESE DOBROBIT.
- U OVOM BROJU GLASILA, NA KRAJU PRVOGA POLUGODIŠTA 2020., GREEN BELTOVI NAM DONOSE PREGLED RADA NA PROJEKTIMA DRUGOGA VALA PROGRAMA LSS TRANSFORMACIJE BELUPA.

II Drugoga vala kvalitetno VAJU zadatke po fazama

Mr. sc. MARTINA JAGAR, mag. pharm, POMOĆNICA DIREKTORA ZA ANALITIKU

"U projektu se bavimo optimizacijom procesa upravljanja promjenama u registracijskoj dokumentaciji"



U LSS projektu BEL-020 bavimo se optimizacijom procesa upravljanja promjenama u registracijskoj dokumentaciji. Svaka promjena vezana uz neki proizvod ako za-

htijeva promjenu registracijske dokumentacije koja je dostavljena pojedinom regulatornom tijelu, mora se prijaviti na regulatorno tijelo kroz proces prijave varijacija. Svaka prijava varijacije generira određeni trošak za kompaniju. Cilj projekta je smanjiti troškove koji su posljedica navedenih promjena i prijavljivati samo promjene koje su nužne odnosno one koje stvaraju dodatnu vrijednost za Belupove proizvode i procese. U projektu sada članovi tima marljivo prikupljaju podatke koji će nam kasnije poslužiti za daljnje analize i poboljšanje postojećeg procesa.

MARIO FRANČIĆ, GLAVNI TEHNOLOG, POGONSKO ODRŽAVANJE

"Cilj je dovesti odnos vremena korektivnog i preventivnog održavanja na definiranu razinu"

Projekt BEL-014 fokusiran je na pogonsko održavanje. S obzirom na široko područje djelovanja pogonskog održavanja, projek-



tom je obuhvaćen samo dio pakirnih linija Proizvodnje krutih lijekova. Postavljeni su ciljevi dovesti odnos vremena korektivnog i preventivnog održavanja na definiranu razinu te jednako tako zastoje uzrokovane akcijama podešavanja. Mapama procesa prikazani su procesi preventivnog i korektivnog održavanja. Kreiran je tim koji broji 4 člana. Završena je prva faza, faza Define, te se nastavlja s radom u fazi Measure.

Dr. sc. DANIJELA LESJAK KOLAROVIĆ, dipl. ing. kem. tehn., VODITELJICA RAZVOJA NOVIH PROIZVODA, REGISTRACIJA I KVALITETE PRIMARNE AMBALAŽE, ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ/ RAZVOJ AMBALAŽE

"Iznimno je važan organiziran i transparentan proces upravljanja arhivom u farmaceutskoj industriji"

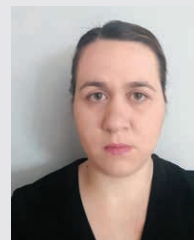


Biti voditelj jednog od projekata 2. vala Programa LSS transformacije procesa u Belupu prilika je za usvajanjem novih znanja, stjecanjem vrijednih iskustava te stvaranjem novih i osnaživanjem postojećih veza s kolegama iz kompanije. U sklopu 2. vala Programa LSS transformacije, kao Green Beltu, dodijeljen mi je projekt "Upravljanje arhivom" koji vodim zajedno sa sponzorom projekta, gđom Sandom Mikačić.

Organiziran i transparentan proces upravljanja arhivom u farmaceutskoj industriji iznimno je važan i s aspekta zakonodavstva i s aspekta dobre proizvođačke prakse što je u kompaniji prepoznato. Cilj projekta je definirati proces upravljanja arhivom na način da on bude maksimalno učinkovit, što će se postići preciznim definiranjem koraka, vremenskih okvira pojedinih koraka te izbacivanjem svih nepotrebnih aktivnosti, odnosno eliminiranjem svih oblika rasipanja. Prva, Define faza projekta u sklopu koje je, među ostalima, definiran projektni tim te je opisana poslovna situacija uspješno je završena. Projekt je trenutno u drugoj, Measure fazi. S obzirom na proteklo, za sve nas, izazovno razdoblje, tijekom rada na projektu bilo je potrebno utrošiti dodatni trud i napor kako bi se svi radni zadaci odradili kvalitetno i na vrijeme. Ipak, uz dobru organizaciju i podršku kolega postavljeni ciljevi su ostvareni!

ANA DOMITROVIĆ, mag. inf., VODITELJICA RAZVOJA SUSTAVA I TRŽIŠNOG KONTROLINGA

"Dobiven tollgate za Prvu, dosta izazovnu fazu"



Projekt BEL 017 nalazi se u Drugoj fazi. Na Upravljačkom odboru prošli tjedan dobili smo tollgate za Prvu fazu za koju mogu reći da nam je bila dosta izazovna. Od

same definicije projekta, okupljanja tima te uspostave rade u novim okolnostima uzrokovanim bolešću COVID-19. Tim trenutno prikuplja podatke na temelju kojih će optimizirati postojeći projekt.

**GORAN BIŠKUP, dipl. ing.,
RUKOVODITELJ PAKIRNICE
PROIZVODNJE KRUTIH
LIJEKOVA**

"Cilj je osiguranje 100-postotne proizvodnje redefiniranih kampanja"

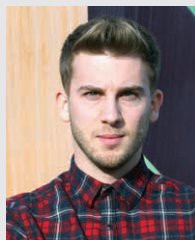


U suradnji sa svojim sponzorom direktoricom Proizvodnje krutih lijekova Sanjom Ivaniš Turk nastojimo projektom BEL-012 optimizirati broj proizvedenih kampanja.

Navedeno se odnosi na proizvodnju onih proizvoda koji generiraju najviše prihoda i koji se proizvode u Proizvodnji krutih lijekova. Trenutno smo završili s fazom Define, a u fazama koje su pred nama nastojat ćemo postići cilj sa osiguranjem sto postotne proizvodnje redefiniranih kampanja.

**MARIO POSAVEC, mag. ing.
cheming, GLAVNI TEHNOLOG
U PROIZVODNJI POLUKRUTIH I
TEKUĆIH LIJEKOVA**

"Cilj projekta jest optimizirati proces otvaranja šifri u smislu usklađenosti s regulativom"



Kao Green Beltu 2. vala dodijeljen mi je projekt upravljanja šiframa u Belupu. Projekt je trenutno u završetku faze definiranja opsega projekta – Define u sklopu koje

su napravljeni Projektna povelja i mapa sadašnjeg procesa otvaranja šifri.

S obzirom na iznimno kompleksnost sustava šifri i uključenost velikog broja organizacijskih cjelina i kolega koji svakodnevno sa šiframa rade, definiranje opsega projekta pokazalo se iznimno zahtjevnim i izazovnim, no ne i nemogućim.

Zajedničkim naporima Sponzora Silvija Baronića i mene kao GB-a uz stručno vodstvo edukatora i voditelja transformacije, nakon iscrpnih razgovora sa sudionicima procesa, uspjeli smo definirati opseg projekta i trenutno smo u fazi traženja suglasnosti

Upravljačkog odbora za prelazak u sljedeću fazu.

Cilj projekta jest optimizirati proces otvaranja šifri u smislu usklađenosti s regulativom te definirati rokove za rješavanja pojedinih faza procesa.

Sljedeći korak nakon suglasnosti Upravljačkog odbora jest kick-off sastanak s Projektnim timom čemu se posebno veselim i prelazak u fazu mjerenja procesa – Measure.

**TOMISLAV ŠOŠTARIĆ,
TEHNOLOG, PROIZVODNJA
KRUTIH LIJEKOVA**

"Radionice s timom pružale su mi svojevrsan povratak u normalu"



Projekt BEL-013 trenutno je u fazi mjerenja i prikupljanja podataka. Imamo puno posla koji možda ne djeluje iznimno zanimljivo, ali uskoro će nam ti podaci dati sliku trenutnog procesa i usmjeriti nas u pravcu poboljšanja.

Virtualni sastanci odvijali su se redovito unatoč tehničkim poteškoćama i rasporedu članova tima u različitim smjenama uslijed promjena izazvanih bolešću COVID-19. Moram priznati da mi u početku nije bilo jednostavno postaviti fokus na projekt u trenutku kad nisam bio siguran je li u redu otići u dućan kupiti kruh, ali radionice s timom ili s Bojanom i coachevima pružale su mi svojevrsan povratak u normalnost.

Svaki prazan template ispunjen tijekom radionice, diskusija nakon koje bismo nešto uvrstili ili isključili ili dogovor za daljnje korake dali bi mi osjećaj postignuća koji mi je u tom trenutku itekako dobro došao. Na tome bi svima uključenim u program transformacije rekao veliko HVALA.

**IVAN POVRŽENIĆ, mag. ing.
bioproc., VODITELJ UVOĐENJA
NOVIH PROIZVODA NA TRŽIŠTE**

"Procesi trenutno završavaju s fazom Define i započete su aktivnosti u fazi Measure"

Kao GB vodim projekt BEL-016 i BEL-026 te zajedno sa sponzorom Tamarom Bali



Zvonar i članovima tima nastojimo optimizirati procese unutar Logistike. Procesi trenutno završavaju s fazom Define i započete su aktivnosti u fazi Measure. U početku

rada na projektu BEL-016 zbog složenosti posla i velikog opsega procesa unutar Logistike uočena je potreba za pokretanjem dodatnog projekta 2. vala, a radi se o novom projektu BEL-026. Uvođenjem novog projekta nastoje se maksimalno optimizirati procesi unutar svih jedinica Logistike čime bi se postigla bolja učinkovitost, ali i povećalo zadovoljstvo zaposlenika u svakodnevnom radu.

Oba projekta su složena i zahtjevnja, ali očekivani rezultat će nemjerljivo opravdati angažman i uloženi trud svih članova tima te ćemo ostvarenim nastojati opravdati dano povjerenje od strane Upravljačkog odbora.

**INES MIKULIĆ, mag. biol. et.
chem., GLAVNA TEHNOLOGINJA
U UPRAVLJANJU KVALITETOM**

"Rad svih članova tima doprinijet će pronalasku učinkovitih i održivih rješenja"



Nakon uspješno završene faze Define, kao GB sam na projektu BEL-015 zajedno sa sponzorom i članovima tima krenula s radom u fazi Measure. Kroz projekt ćemo optimizirati

jedan od procesa upravljanja sustavom kvalitete. S obzirom na to da se radi o procesu koji zahvaća sve cjeline u Belupu i poboljšanja koja će se definirati kroz projekt će se implementirati na razini cijele kompanije, bilo je potrebno detaljno sagledati sve aspekte na koje proces utječe, ali i koji utječu na proces. Vjerujem da će rad svih članova tima doprinijeti pronalasku učinkovitih i održivih rješenja koja će poboljšati i optimizirati proces na zadovoljstvo svih zaposlenika koji su u njega svakodnevno involvirani.

Specifični projekti – upravljanje kapacitetima

Uspješno upravljanje kapacitetima osigurava sposobnost kompanije da ekonomično i efikasno zadovoljava svoje sadašnje i buduće poslovne potrebe i potrebe svojih krajnjih korisnika. U nastavku opisujemo dva takva specifična projekta.

IVANA ANTOLAŠ, mag. pharm., VODITELJICA RAZVOJA POLUKRUTIH I TEKUĆIH PROIZVODA, RAZVOJ TEHNOLOGIJE, ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ

“Na temelju razvijenog modela kalkulatora znat ćemo koliko resursa trebamo kako bismo zadovoljili nadolazeće zahtjeve”



Cilj projekta BEL-025 je optimizacija procesa upravljanja resursima u Istraživanju i razvoju. Izradili smo “ugovor” projekta i

prikazali značajne procese te prepoznali nekoliko poboljšanja koja će nam donijeti značajne uštede i bolje iskorištenje postojećih resursa. Intenzivno radimo na izračunu postojeće iskorištenosti kapaciteta za što nam je potreban model – kalkulator koji sami razvijamo na temelju procesa i prikupljenih podataka o postojećim resursima. Izrada kalkulatora iznimno je zahtjevna jer je potrebno obuhvatiti velik broj sličnih, a opet različitih procesa, čiji broj i učestalost nije konstantan, a trajanje ovisi o svojstvima samog proizvoda. Potrebno ih je što je moguće bolje kvantificirati kako bi se varijabilnost koja je prisutna svela na najmanju moguću mjeru. Na temeljem razvijenog modela kalkulatora znat ćemo koliko resursa trebamo kako bismo zadovoljili nadolazeće zahtjeve.

Dr. sc., KAROLINA ŠMIC, dipl. ing. KEMIJE, GLAVNA TEHNOLOGINJA ANALITIČARKA, ODJEL ZA STABILNOST

“Metodologija kojom se bavimo omogućuje nov uvid u procese i njihove optimizacije”

Voditeljica sam jednog od projekata optimizacije procesa upravljanja kapacitetima. Povećanje opsega posla i regulatornih zahtjeva doprinosi povećanju izazova procesa. Izazovima se trebaju prilagoditi i procesi upravljanja kapacitetima. Metodologija kojom se bavimo omogućuje novi uvid u procese i njihove optimizacije, a putem koje se omogućuje i optimalnije iskorištenje resursa svih vrsta. Te su dvije komponente (proces i resursi koji omogućuju njihov tijek) međuoavisne te poboljšanja jedne utječe na poboljšanje druge.

Tijekom dosadašnjeg rada na projektu definirali smo ključne procese, procesne korake i vrijeme njihova trajanja. Bavimo se izradom modela za upravljanje raspoloživim resursima. Iako je puno toga do sada napravljeno, značajan dio posla nas još čeka.



Model će omogućiti određivanje postojećeg kapaciteta temeljem povijesnih podataka te planiranje kapacitetima u budućnosti, a dodatnim optimizacijama procesa kroz projekt ćemo poraditi na ostvarivanju zadanih ciljeva.



Facebook profil Zdravo budi broji 35.750 fanova

U vrijeme u kojem smo svi bili aktivniji na društvenim mrežama zbog situacije koja nas je zadesila po pitanju korona virusa, vidno je porasla izravna komunikacija s korisnicima društvenih mreža. Uz neizostavnu kvalitetu članaka, ali i zbog promjene načina objavljivanja i oglašavanja postova na Facebook profilu Zdravo budi, u drugom kvartalu ove godine bilježimo porast klikova, engagementa i broj fanova na tom kanalu komunikacije. I dalje se vodimo interesom ciljne skupine pri odabiru postova, a njihov interes potičemo sezonski važnim zdravstvenim pitanjima.

I nakon prvog kvartala rast se nastavlja. Na primjer, u mjesecu svibnju zabilježili smo porast prosječnog broja jedinstvenih korisnika koji su vidjeli naše sadržaje, odnosno naše objave putem Facebook profila Zdravo budi. Udio porasta u odnosu na travanj bio je 29 %. Ukupno je klikova na sadržaje objavljene na Facebooku bilo 10 % više nego u travnju.

U travnju je zabilježen najveći skok engagementa fanova: naše su objave lajkala, podijelila i/ili komentirala 5.883 korisnika. Toliko velikom broju pridonijele su objave povodom Svjetskog dana zdravlja, potom uskrсна čestitka i objava uz Međunarodni dan hitne medicinske službe. To je bio veoma velik skok, a rast se nastavio i u svibnju. Zahvaljujući zanimljivim i korisnim sadržajima, Facebook stranica Zdravo budi do kraja mjeseca svibnja broji 35.750 fanova. Inače, najveći broj fanova su žene između 35 i 44 godine, a najangažiranije su dobne skupine od 45 do 64 godine.

Naše objave su prikazane najvećem dijelu korisnika u mjesecu ožujku kad je zabilježeno 809 710 impresija. U mjesecu svibnju smo najviše impresija ostvarili objavom treninga Martine Boss, objavom o ljekovitom bilju koje ublažava stres te objavom o hrani koja nam može pomoći u borbi sa stresom. Najčitanije objave su teme koje se bave psihičkim blagostanjem, odnosno tematiziraju problematiku stresa, anksioznosti i slično, što je razumljivo obzirom na stanje neizvjesnosti u kojem smo se nalazili posljednjih nekoliko mjeseci.

Ime je znak. Naš Belupo ili BELUPO u svom imenu čuva BEdnju, LUDbreg i koprivničku POdravku. U tom je imenu sve ono vrijeme u kojem se Belupo planirao, a posebice ono od 1971. kada je s radom počeo pogon za proizvodnju lijekova. Dakle, Belupo stvaramo već gotovo punih pet desetljeća. Sljedeće godine navršit ćemo 50 godina od početka našega rada i Belupo će proslaviti svoj pedeseti rođendan. Mnogo je rada, osmišljavanja i raznovrsnog zalaganja uloženo da se od tog ludbreškog pogona razvije današnja kompanija s raširenim domaćim i inozemnim poslovanjem. Među tim ulaganjima posebno je vrijedno ulaganje u ljude i u njihove odnose. Belupovcima je jasno da velik dio svojeg najboljeg životnog razdoblja provode u radnoj okolini – odatle zalaganje da ne budu samo proizvođači, nego i dobri ljudi. To je tajna dobre volje koja stalno stvara nove, povoljne poslovne okolnosti.

Prije dvije godine, na obljetnicu otvaranja Nove tvornice, belupovke i belupovci pokazali su da prepoznaju iznimne poslovne kvalitete svojih kolega u natječaju Poznajem ljude. Na rođendanskoj proslavi Nove tvornice Belupo je nagradio najbolje u ključnim korporacijskim vrijednostima: izvrsnost, kreativnost/inovativnost, povjerenje, strast i zadovoljstvo.

Glasiло podsjeća na to da sami stvaramo ono što nam najviše vrijedi. Unatoč mnogim nepovoljnim okolnostima, Belupovi procesi nisu zastajali ovog proljeća zbog izolacijskih ograničenja. Jednako tako, njegujući ključne vrijednosti i poštujući jedni druge svladavali smo poteškoće na pedesetogodišnjem Belupovom putu i "postigli kondiciju" za vremena koja su pred nama. U tim je vrijednostima temelj naše snage. To je jedan od razloga zašto smo u ovom broju Glasila podsjetili na važne ključne vrijednosti Belupa i pitali belupovce kako ih oni vide u svom radnom okruženju.

S POGLEDOM U ŠIRINU I DALJINU:

IZVRSNOST

Najveća je zamka za izvrsnost – usmjeriti se na dio, a zanemariti cjelinu. Narod bi rekao – od drveta ne vidjeti šumu. Ipak, važno je i svako drvo i šuma koju stabla tvore. To prepoznaje Belupo, prepoznaje važnost svih dionika u stvaranju vrijednosti kompanije. Belupovke i belupovci, usmjereni uvijek većoj kvaliteti i zadovoljstvu korisnika rezultata procesa u kojima sudjeluju, napose naših krajnjih korisnika, osiguravaju konkurentnost kompanije na zahtjevnom farmaceutskom tržištu.

Vrednote koje vrije

BELUPOVCIMA JE JASNO DA VELIK DIO SVOJEG NAJBOLJEG ŽIVOTNOG RAZDOBLJA PROIZVOĐAČI, NEGO I DOBRI LJUDI. TO JE TAJNA DOBRE VOLJE KOJA STALNO

MARINA LUX, mag. pharm., stručna suradnica, Razvoj poslovanja i registracije

"Usavršavanje, neprekidno učenje i osobni rast svakog zaposlenika dodatno učvršćuju bazu izvrsnosti"



Poslovna izvrsnost je širok pojam koji je teško definirati i vrlo često ga podrazumijevamo, a teško ga je postići. Temelj za izvrsnost u poslovnom svijetu

su, uz naravno dobar proizvod, i zadovoljni djelatnici te dobra komunikacija između svih razina zaposlenih. Usavršavanje, neprekidno učenje i osobni rast svakog zaposlenika dodatno učvršćuju bazu izvrsnosti. Kombinacijom kvalitetnih i zadovoljnih zaposlenika, dobrog proizvoda te zajedničkih ciljeva postavljenih realno, ali i izazovno te kontinuiranom nadogradnjom svega navedenog postići ćemo izvrsnost.

TOMISLAV ĐURANEK, dipl. ing. elektrotehnike, direktor Održavanja i energetike

"Kreativnost i inovativnost odavno su Belupove ključne vrijednosti"



Inovativnost je jedna od primarnih komponenti u uspjehu neke poslovne organizacije, čak i u strogo reguliranim industrijama kao što je farmaceut-

ska inovativnost je ono što vrlo često čini razliku između kompanija. To je svakako prepoznato i u Belupu gdje su kreativnost i inovativnost odavno prepoznate kao naše ključne vrijednosti.

Osnovni preduvjet za inovativnu organizaciju je poslovna klima u kojoj se potiče kreativno razmišljanje i gdje razvoju novih ideja doprinose svi zaposlenici, a veliku ulogu ima timski rad u kojem do izražaja dolazi različitost svakog pojedinca. Svi moraju

U OBLJETNIČKU GODINU STUPAMO S VAŽNOM SPOZNAJOM: KLJUČNE KORPORACIJSKE VRIJEDNOSTI NE ZAKLJUČAVAJU BELUPOVA VRATA PRED POTREBOM DA SE SVAKI DJELATNIK U BELUPU OSJEĆA CIJENJENO I VRIJEDNO

MJEŠAVINA IGRE I SPECIJALISTIČKIH ZNANJA:

KREATIVNOST/INOVATIVNOST

Nije svaka novina otkriće za Nobelovu nagradu. Svakodnevica pred nas postavlja mnoge probleme koje možemo riješiti samo u poticajnoj okolini. Zato belupovke i belupovci neprestano traže poticaj za sebe i potiču jedni druge da ti prijedlozi budu razigrani i stručno kvalitetni. Posao nije samo obavljanje ustaljenih zadataka, posao je postavljanje izazova i traženja puta najboljem rješenju.

biti svjesni da i najmanje poboljšanje nekog poslovnog procesa utječe na uspjeh kompanije.

VJERA U MOGUĆE POSTOJANJE SVEGA DOBROGA:

POVJERENJE

Kao što potrošači prepoznaju kvalitetu Belupovih proizvoda koji im pomažu da očuvaju ili vrate zdravlje, tako i belupovke i belupovci prepoznaju dobrobit sudjelovanja u kvalitetnom procesu. Najljepše je pritom kada vjerujući u suradnike i njima i samima sebi osiguravamo ugodu radne sredine.

di njegovati

BLJA PROVODE U RADNOJ OKOLINI – ODATLE ZALAGANJE DA NE BUDU SAMO STVARA NOVE, POVOLJNE POSLOVNE OKOLNOSTI

ZORICA ZUJIĆ ŽERAVICA, dipl. oec.,
koordinatorka za Međunarodna tržišta

“Međusobno povjerenje u timu olakšava rad i jednostavnije dostizanje postavljenih ciljeva”



Svaki odnos je dvosmjerna ulica: situacija je jednaka kada je riječ o povjerenju. Ne možeš ga samo očekivati ako ga i ne daješ. Za mene je povjerenje vrlo

važno i u poslovnom i u privatnom životu. Međusobno povjerenje u timu olakšava rad i jednostavnije dostizanje postavljenih ciljeva. Da bismo stekli nečije povjerenje, potrebno je određeno vrijeme i iskustvo. Budući da je povjerenje veoma lako izgubiti, svojim radom i postupcima uvijek se trudim pružiti svoj maksimum, a takva očekivanja imam i od ostalih kolega u poslovnom ili prijatelja u privatnom okruženju.

ENERGIJE KOJE SJAJE:

STRAST

“Strasti su unutrašnje iskre koje nas potiču da budemo bolji”

Strasti jesu jaki poticaji. Gotovo sasvim unutrašnje iskre koje nas potiču da budemo bolji. Ipak, da bi se ta iskra mogla rasplamsati, potrebna je povoljna atmosfera. Osiguravajući takvo ozračje u kojem je moguće voljeti to što radiš, belupovke i belupovci njeguju dodanu vrijednost svojega posla u kompaniji.

IGOR KOLAROVIĆ, mag. pharm.,
univ. spec. oec., rukovoditelj Pakirnice,
Proizvodnja polukrutih i tekućih
lijevkova

“Kada radimo ono prema čemu osjećamo strast, imamo potpuno povjerenje u vlastite sposobnosti”

Što nas motivira, vraća osmijeh na lice i

čini nas otpornima na neuspjehe? Što bi požalili, a da nismo barem jednom probali?

Ako postoji neka poveznica među navedenim pitanjima, onda je to zasigurno strast. Strast prema životu koji živimo, odnosno strast prema poslu koji radimo.

Kada radimo ono prema čemu osjećamo strast, imamo potpuno povjerenje u vlastite sposobnosti. Radi nje, a ruku pod ruku sa svim pravilima koje moramo zadovoljiti i poslovima koje moramo obaviti da bi proizveli i isporučili kvalitetan proizvod, ne brinemo o neuspjesima, već neuspjeh pretvaramo u čvrste temelje za daljnje uspjehe. Ne fokusiramo se samo na plani-



nu neostvarenih ciljeva (do kojih se tek trebamo popeti), već se povremeno zaustavljamo kako bismo uživali u pogledu s vidikovca koji smo dosegli.

Strast nas tjera da dajemo uvijek sve od sebe i gura nas naprijed. A kad već dođemo do kraja, nema ničeg goreg nego na kraju puta osjećati žaljenje. Ali upravo ona to anulira te daje motivaciju i snagu da smo nakon prelaska cilja, možda umorni, ali ispunjeni i zadovoljni.

Upravo zato je toliko bitno da unesemo našu strast u poslove koje svakodnevno obavljamo. Tada svjesno i nesvjesno gradimo mostove kolegijalnosti koji nas sve skupa povezuju pri čemu se izgrađuje ona pozitivna radna atmosfera koja doprinosi uspjehu. Stoga strast možemo i moramo smatrati jednom od ključnih kompanijskih vrijednosti koja rezultira razumijevanjem, zadovoljstvom, izbjegavanjem nespornizma, a u konačnici i visokom kvalitetom proizvoda. Zapravo, zbog strasti utkane u naše proizvode, oni se čine nekako vrijedniji i značajniji.

STVARAMO GA DAJUĆI POMOĆ I POTPORU OSTVARENJU POTREBA:

ZADOVOLJSTVO

Dolazi nakon svega, na kraju radnog dana. No zato što je posljednje nipošto nije manje bitno! Zadovoljstvo donosi i želju da se sutra vratimo i nastavimo raditi. Kao neka vrsta zbroja svih korporacijskih vrijednosti, zadovoljstvo je najvažnije objašnjenje zašto belupovke i belupovci već gotovo pet desetljeća nose Belupo stalno i sigurno prema naprijed.

TATJANA GEČEVIĆ, bacc.oec.,
koordinatorka Prodaje

“Zadovoljan zaposlenik produktivniji je te utječe pozitivno na cjelokupnu organizaciju”

U velikom kolektivu teško je postići zadovoljstvo svih zaposlenika, no Belupo pruža ugodne radne uvjete, dobru socijalnu atmosferu i sigurnost, što su jedni od glav-



nih faktora koji tome doprinose. Bez tih faktora posao sam po sebi ne može u potpunosti učiniti zaposlenika zadovoljnim.

Nevezano na sve mogućnosti koje nam pruža naša kompanija, trebali bi biti svjesni da naše zadovoljstvo djelomično ovisi i o nama samima.

U konačnici, svaki pojedinac bi trebao težiti zadovoljstvu jer zadovoljan zaposlenik je produktivniji te to utječe pozitivno na cjelokupnu organizaciju.

VRIJEDNOSTI ČOVJEKA SU VRIJEDNOSTI KOMPANIJE

Farmaceutska je industrija iznimno detaljno propisana. S lijekovima i dozama, njihovom kvalitetom i količinom – pogreške ne smije biti. No belupovke i belupovce to ne sprječava da jednakom mjerom promišljaju i sebe same: svoj odnos prema suradnicima i kompaniji. Naučili smo i nećemo zaboraviti da sretan čovjek stvara sreću, a belupovci i belupovke stvaraju Belupo.

U obljetničku godinu stupamo s važnom spoznajom: ključne korporacijske vrijednosti ne zaključavaju Belupova vrata pred potrebom da se svaki djelatnik u Belupu osjeća cijenjeno i vrijedno.

RAZGOVOR S DOMAGOJEM LJUBIĆEM, DIPL. ING. GRAF. TEH.

Belupo je stabilna i respektabilna farmaceutska

ZAPOSLENJE U BELUPU, STABILNOJ KOMPANIJI "U NAŠEM DVORIŠTU" PRUŽA PUNO MOGUĆNOSTI, A MLADI BELUPOVCI TREBAJU STRPLJIVO UČITI OD ISKUSNIJIH KOLEGA I UPIJATI NJIHOVO ZNANJE



Domagoj u Belupu radi skoro 3 godine u Razvoju ambalaže kao tehnolog istraživač. Završio je Grafički fakultet u Zagrebu, Tehničko-tehnološki smjer. U razgovoru nam je rekao da je njegovo zaposlenje u Belupu koincidiralo sa zadnjom fazom implementacije novih procesa u poslovanju – agregacije i serijalizacije lijekova za tržište Rusije. Našao se u vrlo dinamičnom okruženju s izazovnim zadacima koje je trebalo dovršiti. "Kolege koje su pripremale taj opsežan projekt bili su najbolji mentori i svesrdno su pomogli da uz njih učim i sudjelujem u završnoj fazi jedinstvenog i kompleksnog procesa. Definitivno je izazovna i edukativna situacija za tehnologa preispitivanje materijala izrade i preslagivanje kompletne ambalaže, posebno u farmaceutskoj industriji čija je regulativa na najvišem nivou", kazao nam je Domagoj.

Povezivanje dizajnerskih rješenja i tehničkih mogućnosti

U Razvoju ambalaže kao tehnolog istra-

živač povezuje dizajnerska rješenja s tehničkim mogućnostima pri oblikovanju ambalaže. Zajedno s kolegama primjenjuje dizajnerska rješenja na sve oblike i vrste ambalaže koju koristi Belupo – komercijalne i transportne kutije, folije, tube, upute, naljepnice, stickere,... Priprema nacрте u grafičkim programima (Adobe Illustrator, CorelDRAW, Placelt, CAPE pack,...) i prateću dokumentaciju prema kojoj proizvođači izrađuju ambalažu. "Važno je da sve bude jasno i stručno definirano, ispitano i prilagođeno tehnikama izrade." Ambalaža za lijekove ima strogu regulativu i pri izradi se prate smjernice za izradu ambalaže. U njima je definirano sve – od fontova koji se koriste, veličine slova, boja za pojedine grupe lijekova, redoslijeda navođenja upozorenja i formatiranja tekstova koji se nalaze na ambalaži. Svako tržište ima svoje posebnosti.

Samo neki od izazova s kojima se Domagoj susreo u svom radu bili su: ispitivanje kvalitete lakiranja komercijalnih kutija i prijanjanja zaštitnih TE naljepnica, pri-

PIŠE: TATJANA KESER, SPECIJALISTICA OBUSTAVA

Belupo je za mene više od samoga posla

NAŠ BELUPO JE ZA MENE VIŠE OD POSLA, MJESTA GDJE SE ZARAĐUJE PLAĆA. OSJEĆAM SE POSEBNO I PRIVILEGIRANO ŠTO BAŠ TU RADIM. Taj osjećaj pripadnosti jako je važan jer te tjera da se daješ 100 %

U Belupu sam od 1993., dakle prošlo je 27 godina. Radim u Obračunu plaće kao specijalistica obustava. U obračunu radi tročlana ekipa: Snježana, Maja i ja od koje svaka ima svoje područje u kojem se nalazi.

Moji radni zadaci vezani su za područje zvano obustave. Raditi u Belupu u Obračunu plaća je pravo zadovoljstvo i izazov. Posao je zanimljiv i dinamičan. Iako izgleda da je sve isto i da se stalno ponavlja, to nije u potpunosti tako. Sve što radimo vezano je uz rokove koji su konstanta pa se može činiti da je to do-

sadno, ali nije. Svaki mjesec imamo isplatu plaće, redoviti posao, ali imamo i razna druga primanja koja se isplaćuju tijekom cijele godine. Kolestice iz obračuna su prave, što znači da smo nas tri tim koji se razumije i dopunjuje. Svaka od nas ima svoj dio posla koji sam za sebe nije dovoljan pa se područja našega rada stapaju u cjelinu koja se zove PLAĆA. U svom radnom vijeku susretala sam se s različitim promjenama koje su do sada bile pozitivne jer su olakšale i unaprijedile posao. Svo-jim sam poslom zadovoljna i nadam se da će

i ubuduće, sve promjene biti takve, da će se radni zadaci obavljati dobro, točno i brzo. Volim aktivnost, živost, komunikaciju s kolegama i kolegicama s posla, ali i s "vanjskim suradnicima" (npr. banke). Naš Belupo je za mene više od posla, mjesta gdje se zarađuje plaća. Osjećam se posebno i privilegirano što baš tu radim. Taj osjećaj pripadnosti jako je važan jer mislim da te baš taj osjećaj tjera da daješ od sebe 100 posto. Bila bih jako zadovoljna kada bi i svi mladi novozaposleni buduće mlade generacije isto tako osjećali ponos i

ka kompanija

prema podloga za prihvatljivu čitljivost 2D kodova na kutijama, prilagodba transportnih pakiranja i transportnih kutija kamerama za agregaciju proizvoda, definiranje novih dimenzija transportnih kutija, testiranje novih vrsta papira za upute, izrada nacrtu transportnih naljepnica prema novim regulatornim zahtjevima, priprema mock-upova (inicijalnog dizajna proizvoda) za potrebe registracije proizvoda,...

Praćenje noviteta u grafičkoj i ambalažnoj industriji

Učenje i edukacija za Domagoja dio su svakodnevice – interno od iskusnijih kolega i nadređenih te eksterno od naših dobavljača (vodeće tiskare, proizvođači tuba, naljepnica i sl.). Vrlo je važno praćenje noviteta u grafičkoj i ambalažnoj industriji (webinari, tutoriali...). Domagojeve poslovne želje uključuju rast i razvoj na profesionalnoj razini. Na početku je poslovne karijere u Belupu i pred njim je mnogo učenja, ali i aktivnog sudjelovanja u procesima.

Na pitanje što bi poručio mlađim generacijama koje dolaze u Belupo te što je važno za uspjeh, Domagoj nam je kazao kako zaposlenje u Belupu, stabilnoj kompaniji "u

našem dvorištu" pruža puno mogućnosti. Dodao je kako trebaju strpljivo učiti od iskusnijih kolega i upijati njihovo znanje. "Neka uče aktivno i usude se predložiti nova rješenja. Možda je njihov kut gledanja na problematiku ispravan" dodao je kolega Domagoj.

Slobodno vrijeme

"Obitelj mi je vrlo važna i trudim se uravnoteženo provoditi slobodno vrijeme u obiteljskim aktivnostima i hobijima." Glazba je njegov neodvojiv dio života od najranije dobi, a ujedno je i radio u glazbenoj industriji dulji niz godina. Putovanja, razni gradovi, države, koncerti i glazbenici bili su njegova svakodnevnica. Danas su ostale lijepe uspomene i prijateljstva pa uživa u samostalnim i obiteljskim posjetama glazbenim događanjima.

Vodi i voli aktivan život, obiteljsko vrtlarstvo i vinogradarenje, biciklizam, nogomet petkom, joga, pub-kvizovi i čitanje samo su neke od aktivnosti u kojima uživa i kojima se Domagoj rado posvećuje. "Povratak doma u Koprivnicu iz Zagreba je definitivno bila dobra odluka – ovdje dan "traje dulje!" rekao nam je kolega Domagoj.



zadovoljstvo što su dijelom velike obitelji zvanice Belupo. Kada se počnu zapošljavati, mladi ljudi koji su mlađi godinama rođenja od moje vlastite djece, tada shvatim da sam već jako dugo tu. Budući da već dugo radim i bližim se polako, ali sigurno, šezdesetima ponekad se uhvatim kako razmišljam što ću raditi kada dođe vrijeme da više neću dolaziti u Belupo.

U privatnom životu imam sve manje obaveza pa je stiglo vrijeme za mene. Imam dva krasna unuka, dva momčića koji su naša sreća i naša briga. Volim provoditi vrijeme s njima i puno se družimo. Volim čitati. Volim more. Želim se preseliti i živjeti uz more. Ima vremena da mi se ispuni još koja želja.

press

Belupo uspješno odradio godišnju provjeru ISO sustava

Certifikacijska tvrtka SGS Adriatica d.o.o. početkom lipnja, provela je redovnu godišnju provjeru usklađenosti aktivnosti Belupa s normom ISO 9001:2015.

Budući da još uvijek vladaju okolnosti izazvane epidemijom SARS Cov-19 virusom, nadzor je bio proveden putem Microsoft Teams platforme te su rezultati nadzora vrlo uspješni. Naime, mišljenje inspekcije je kako je Belupo fokusiran na poboljšanje procesa, povećanje efikasnosti i zadovoljstvo kupaca, odnosno klijenata.

Svi znamo kako Certifikat nije lako dobiti, a kamoli ga zadržati, stoga ovim putem zahvaljujemo svima koji su bili uključeni u proces kontrolnog nadzora za normu ISO 9001.

Ponovna zabrana posjeta bolesnicima u koprivničkoj bolnici



Stožer civilne zaštite Koprivničko-križevačke županije 21. lipnja 2020. godine donio je odluku o zabrani posjeta u ustanovama socijalne skrbi i posjeta bolesnicima u Općoj bolnici "dr. Tomislav Bardek" Koprivnica, a sve s ciljem suzbijanja širenja zaraze koronavirusom na području Koprivničko – križevačke županije.

Obzirom na aktualnu epidemiološku situaciju COVID-19. Stožer donosi Zaključak o zabrani posjeta i izlazaka korisnika izvan prostora pružatelja usluga smještaja u socijalnoj skrbi i drugim pružateljima socijalnih usluga (domovi za starije i nemoćne osobe na području županije, privatni obiteljski domovi i udomiteljske obitelji) te se ukidaju posjete bolesnicima u Općoj bolnici "dr. Tomislav Bardek" Koprivnica do daljnjega odnosno do ponovne uspostave povoljne epidemiološke situacije.

CERINE FIT IZAZOV – KAMPANJA ZDRAVLJA I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA



Belupo dao podršku popularnom dvojcu

U SKLOPU KAMPANJE MIROSLAV MIRKOVIĆ I BOJAN HORVAT ĆE U SLJEDEĆIH 45 DANA, TOČNIJE DO 9. SRPNJA, U SURADNJI S TRENERIMA I NUTRICIONISTIMA PROĆI NIZ TRENINGA KAKO BI SMRŠAVILI I BILI SPREMNI NA SKOK S PADOBRANOM

Koprivnički novinar Miroslav Mirković i radijski urednik Bojan Horvat, inače ljubitelji hrane i voditelji popularnog serijala Gastro tražilica svoje nakupljene kilograme moraju spustiti ispod 100 kilograma kako bi mogli skočiti s padobranom i u zraku pojesti zdravi obrok što bi bio prvi takav podvig u Hrvatskoj, prema njihovim riječima.

Njihova kampanja Cerine fit izazov – Sky food challenge predstavljena je početkom lipnja na koprivničkim Bazanima Cerine. Uz Gradske bazene Cerine, Gradsko komunalno poduzeće Komunalac, Koprivničke vode, Podravka, Robin trgovine i trgovina Sport Dolenec, jedan od partnera je i kompanija Belupo koja vrlo rado sudjeluje u kampanjama koje promoviraju zdravlje i zdrav način života.

U sklopu kampanje Miroslav Mirković i Bojan Horvat će u sljedećih 45 dana, točnije do 9. srpnja, u suradnji s trenerima i nutricionistima proći niz treninga kako bi smršavili i bili spremni na skok s padobranom s 3.500 metara visine, a tijekom skoka planiraju pojesti prvi zdravi obrok pojesti u zraku pri slobodnom padu u Hrvatskoj.

– Želimo pokazati kako dvije osobe koje vole hranu u 45 dana mogu smršaviti, dovesti se u red i napraviti nešto što nije dosad napravljeno u Hrvatskoj – kazao je Mirković dok je Bojan Horvat kazao kako je cijela ova transformacija izazov koji su morali prihvatiti s obzirom na tjelesne proporcije i na način života koji ih je odveo u kategoriju prekomjerne težine.

– Veselim se svemu što slijedi, svakom treningu. Mislim da je to jedno lijepo iskustvo, hvala svim partnerima i trenerima koji se stalno brinu za nas – rekao je Bojan Horvat. Kako navode u Komunalcu, cilj kampanje je promocija zdravog načina života, treninga, ishrane i generalno programa koji može pomoći mladima ili poslovnim ljudima koji nemaju vremena za tjelovježbu, a imaju probleme s prekomjernom težinom.

Padobranski skok izvesti će klub Tandem experti iz Čakovca, odnosno instruktori koji su članovi padobranske reprezentacije i specijalizirani su za tandemske skokove, 9. srpnja, točno u podne na zelenoj površini Bazena Cerine.

Radnicima Podravke i Belupa, uz regres i 1000 kuna nagrade

Uprave Podravke i Belupa donijele su odluku o isplati jednokratne nagrade zaposlenicima u iznosu od 1.000 kuna neto u znak zahvale za njihov doprinos ostvarenim rezultatima kompanije te izniman angažman uslijed epidemije koronavirusa.

Tako će radnicima Podravke i Belupa, uz uvećani regres do visine maksimalnog neporezovog iznosa od 3.000 kuna neto, u srpnju biti isplaćena i ova dodatna nagrada. "Zahvaljujući vrijednom radu naših zaposlenika uspjeli smo pravovremeno i uspješno odgovoriti na izazove u proteklom razdoblju. Prvo tromjesečje završili smo sa značajnim rastom prihoda i profitabilnosti, a pozitivan rezultat uspjeli smo zadržati i u drugom kvartalu unatoč negativnim utjecajima COVID-a 19 na naše poslovanje. Za to su najzaslužniji naši radnici, a ove nagrade su zahvala i dodatni poticaj za razdoblje koje je pred nama", istaknuo je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke.



Podravka i Belupo kontinuirano nagrađuju svoje zaposlenike za doprinos rasti i razvoju kompanije te pojačani radni učinak. Tako su u užujku ove godine radnici u proizvodnoj logističkim cjelinama te direktno povezanim službama nagrađeni s 1.000 kuna neto za rad u tri smjene, s obzirom na tada povećane potrebe tržišta za Podravkinim proizvodima, a u prošloj je godini na ime raznih dodataka pored osnovne plaće isplaćeno prosječno više od 11.000 kn neto.



Podravki čak 14 odličja Superior Taste Award - najprestižnije svjetske nagrade u segmentu prehrane

ZVJEZDE MEĐU NAGRAĐENIMA SU LINO LADA GOLD I ŽITO HELJDIN KRUH S ORASIMA S 3 STA ZVJEZDICE I KRISTALNOM NAGRADOM ZA TRI UZASTOPNE NAGRAĐIVANE GODINE

Podravka je i ove godine zabilježila veliki uspjeh na međunarodnom ocjenjivanju kvalitete Superior Taste Award, najcjenjenije nagrade u segmentu prehrane u svijetu, s 14 osvojenih odličja za kvalitetu i okus svojih proizvoda. Od 2008. godine, otkada sudjeluje na ovom velikom natjecanju, Podravkini su se proizvodi okitili s čak 135 nagrada Superior Taste Award.

Zvijezde među ovogodišnjim dobitnicima su Lino Lada Gold i Žito heljdin kruh s orasima s tri STA zvjezdice i kristalnom nagradom za tri uzastopne nagrađivane godine.

Lino Lada Gold lansirana je 2018. godine unutar bogate Lino kategorije proizvoda. Bogatstvom lješnjaka, okusom i teksturom, zlatnim imenom i dizajnom u kratkom periodu osvojila je domaće tržište kreminih namaza i potukla jaku konkurenciju u ovom segmentu te oduševila potrošače na

tržištima diljem svijeta. U prilog tome govore i maksimalne ocjene na Superior Taste Award ocjenjivanju tri godine zaredom, kao i Zlatna košarica 2019. za proizvod godine u Hrvatskoj.

Žito kruh od heljde s orasima tradicionalni je slovenski specijalitet koji je bio nezaobilazan na stolovima za blagdane i u posebnim prilikama. U Žitu su oživjeli ovu tradiciju te koristeći modernu tehnologiju i ručni rad, znanja i vještine svojih pekara, stvorili posebnu recepturu i kruh koji je sada dio svakodnevnice prehrane.

Također, s po dvije zlatne zvjezdice okitili su se Vegeta Natur specijal Azijska jela, Vegeta Natur specijal Meksička jela, Vegeta natur, Eva delikates sardine s ružmarinom i morskom soli, Salut – sol sa smanjenom količinom natrija te Vatroslava – trajna ljuta kobasica. Uz njih, s jednom zlatnom zvjez-

dicom nagrađeni su Vegeta Natur tekući dodatak, Eva delikates sardine s crnim maslinama, Blaženka – trajna blaga kobasica, Vinka – trajna kobasica s vinom i Jeger – polutrajna blaga kobasica te Žito bezglutenski kruh sa sjemenkama.

Superior Taste Award dodjeljuje International Taste & Quality Institute – iTQi sa sjedištem u Bruxellesu, a za ovu prestižnu nagradu konkuriraju kompanije iz više od 120 zemalja svijeta. Superior Taste Award odličja dodjeljuje žiri koji čini preko 200 članova iz više od 20 zemalja. Prestižne nagrade dodjeljuju se onim proizvodima koji uspješno prođu slijepa testiranja koja provodi žiri sastavljen od vrsnih svjetskih chefova i sommeliera, pri čemu među ostalim, osobitu važnost pridaju ocjeni okusa, mirisa, teksture i izgleda proizvoda.

Podravka i Belupo isplaćuju uvećani regres do visine maksimalnog neoporezivog iznosa od 3.000 kuna neto



Uprave Podravke i Belupa donijele su Odliku o isplati uvećanog regresa zaposlenicima, nagrađujući njihov svesrdni doprinos u izvanrednim okolnostima poslovanja za vrijeme pandemije COVID-a 19.

Podravka i Belupo će za isplatu regresa, sukladno sporazumu sa Sindikatima Grupe Podravka, iskoristiti mogućnost isplate maksimalnog neoporezivog iznosa prigodne nagrade prema Pravilniku o porezu na dohodak. Iznos regresa ovisi o broju dana godišnjeg odmora na koji radnik ima pravo u 2020. godini te će, sukladno tome, radnici koji primjerice ostvaruju pravo na 30 dana godišnjeg odmora primiti regres u visini 3.000 kuna neto. Razlika u odnosu na ranije godine što će ove godine umjesto 100 kuna bruto po danu godišnjeg odmora biti isplaćeno 100 kuna neto što dovodi do povećanja primanja po osnovi regresa.

Podravka i Belupo kontinuirano unaprjeđuju materijalna prava radnika te im je tijekom 2019. godine na ime raznih dodataka pored osnovne plaće isplaćeno prosječno 10.100

kuna neto. Isplatom nagrada i dodataka na plaću Uprava Podravke želi zahvaliti na zalaganju i trudu svim radnicima koji svakodnevno daju svoj doprinos uspješnom poslovanju.

"Iznimno sam ponosan na sve naše radnike koji su u proteklom razdoblju, odgovorno i predano radeći svoj posao doprinijeli da, unatoč svim poteškoćama uslijed epidemije korona virusa, zajednički ostvarimo velike i vrijedne rezultate. Uspjeli smo zadržati pozitivne poslovne trendove, brzo se prilagoditi novim okolnostima i organizirati poslovanje kako bi se proizvodnja nesmetano odvijala i zadovoljila sve potrebe tržišta, a odgovornim ponašanjem i pridržavanjem preporučenih mjera na radnim mjestima sačuvati zdravlje zaposlenih. Stoga, drago mi je da i na ovaj način možemo iskazati zahvalnost i poštovanje svim našim radnicima te ćemo i ubuduće nastaviti ulagati u poboljšanje njihovog statusa i materijalnih prava", istaknuo je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke.

Vodstvo može b

Priredio: dr. Ivo Belan

Vrlo uspješne vođe znaju da uspjeh u bilo kojem obliku nije neki događaj, nego je to proces. Najuspješnije vođe znaju da je uspjeh nešto što se njeguje i gaji s vremenom. Uspjeh je dnevni težak posao, dnevna obaveza, koja se vrti oko vaše svrhe u životu. Svakoga dana obavljaju se izbori, koji utječu na to hoćete li jednog dana biti u stanju ostvariti svoj konačni cilj.

Kada čovjek teži prema važnosti i moći, on želi biti djelotvoran i sposoban. Kako stići tamo gdje se želi, ako osoba nema jasne ciljeve u svojim mislima? Ne može se voditi druge ako osoba uopće nema ili ne razumije svoje ciljeve.

Kako početi razvijati djelotvorne navike vođenja? Psiholozi su nanizali natuknuce, koje mogu poslužiti kao vodič i koje vam mogu pomoći u rukovođenju svog tima efektivnije nego ikad prije.

Napraviti planove

Ako ne uspiješ planirati, tada planiraš ne uspjeti. Kako čovjek može uspjeti ako mu nije jasno što želi postići, bilo kojeg dana.

Velike vođe to znaju i razumiju potrebu za hitnošću, ali nikad se ne kockaju sa šansom za uspjeh ignorirajući planiranje. Uspješne vođe pronalaze način da, kada je potrebno, uspore stvari, da poduzmu čak korak unatrag i osiguraju da se njihovi timovi fokusiraju na prave stvari i shvate što treba učiniti da bi se uspjelo, prije nego se pojuri u akciju.

Večer prije planirati svoj idući dan omogućava nam da započnemo dan organizirano i tako obavimo više u manje vremena.

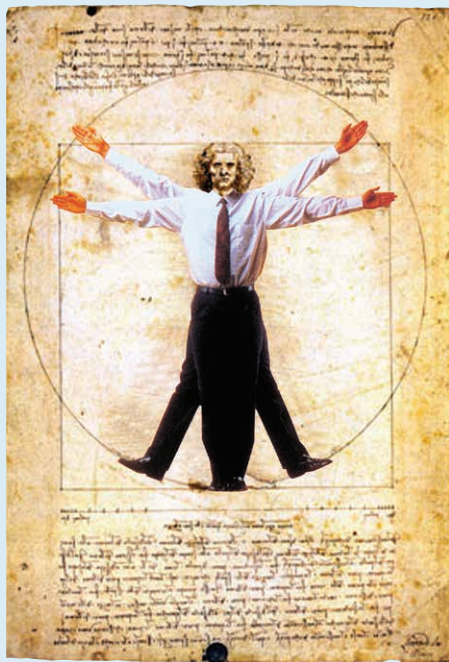
Dobro je imati mudra savjetnika

Iznimne vođe skloni su biti prekomjerno revni, postižu velika ostvarenja i pri tome često previše kritični prema sebi u pogrešci. Kako bi izbjegli takvu situaciju, velike vođe obično imaju pored sebe inteligentnu osobu, koju cijene i koju mogu konzultirati kada treba.

Kada imate nekog s kim možete porazgovarati o svojim snovima i ciljevima, to pomaže da se osoba opusti, olakša brige i tjeskobu koje se mogu osjetiti pod stresom zahtjevnih okolnosti. Dobiti savjet od osobe koju poštujete i kojoj se divite pomaže da vas vrati u stanje smirenosti i prisebnosti, tako da možete uspješno voditi svoj tim

iti razlika između prosječnosti i velikog uspjeha

NAJUSPJEŠNIJE VOĐE ZNAJU DA JE USPJEH NEŠTO ŠTO SE NJEGUJE I GAJI S VREMENOM. USPJEH JE DNEVNI TEŽAK POSAO, DNEVNA OBAVEZA, KOJA SE VRTI OKO VAŠE SVRHE U ŽIVOTU



i poduzeti potrebnu akciju protiv prepreka s kojima se suočavate. Iskusne vođe znaju i duboko poštuju koncept da sve vođe trebaju vođe.

Drži sebe odgovornim

Dobre vođe ne drže odgovornima samo ljude s kojima rade, nego i sebe. Nitko nije savršen i stvari će neizbježno u nekom trenutku krenuti loše. Efikasan vođa će ustati i ispričati se za svoje pogreške i ispraviti ih. Takve vođe drže sebe na višem standardima, nego svoj tim. Tada će i tim imati više poštovanja za vas kao vođu, zato što znaju da ćete prihvatiti svoje pogreške, prije nego okriviti njih.

Vodite brigu o sebi

Jeste li ikada čuli za one koji se hvale da su prošle noći spavali samo tri sata, jer su jako puno radili? Prvo, osoba koja to sluša može osjetiti da ona ne radi dovoljno i da se treba više žrtvovati, kako bi bila uspješna. Međutim, takva navika je u prvom redu štetna za vaše zdravlje, a osim toga ometat će i samo će spriječiti vašu sposobnost da budete dobar vođa na duge staze.

Ne možemo biti dobre vođe ako nam ne dostaje sna i tjelovježbe ili ako nemamo

zdravu prehranu i ako previše pijemo alkohola. Jer, ako je tako, čovjek se osjeća "na rubu", apatičan, "mutan". S takvim stilom života postupno nastupa stanje stresa i prema sistemu gromobrana "prazni se" na sve ljude oko vas. Osigurajte svaki dan vrijeme za procjenu samoga sebe i povedite brigu o osobnim potrebama.

Kada je sve prioritet, ispadne da ništa nije prioritet.

Vođenje je pomoći timu da bude fokusiran na ciljeve, održavati pogled na nagradu i minimizirati sve ono što odvraća pažnju od fokusa. Vođa mora biti angažiran u svim razgovorima, u svim zadacima koji su pred njim. Mora biti prisutan sto posto u svakom trenutku inače mu može promaknuti nešto važno. Treba prestati isuviše razmišljati o budućim zadacima ili prošlim neuspjesima i umjesto toga angažirati se u sadašnjosti.

Izgradite svoj tim

Vodstvo nije biti najbolja osoba u timu. Vodstvo je okupiti najbolji tim i ostvariti najbolje rezultate. Velike vođe to znaju i oni imaju samopouzdanja okupiti ljude koji su razumni, sposobni i vješti, čak i više nego onaj koji ih okuplja. Takve vođe ne osjećaju potrebu da budu najbolji u svemu, ali oni pronalaze ljude koji su dobri u stvarima u kojima sami nisu potpuno sposobni.

Vodstvo je izvući ono najbolje iz svih članova tima. Vođe trebaju biti veliki u izgradnji odnosa i dobro surađivati s drugima. Ti su odnosi ulica s "dvosmjernim prometom". Članovi tima su sigurni da će im vođa pružiti podršku i da će biti s njima kad ga za trebaju.

Budite usredotočeni na rješenje

Iznimne vođe žive i uspijevaju u areni punoj izazova. Što čovjek više izlaže sebe uspjehu, tim postiže veće samopouzdanje u svoje sposobnosti. Izazovi ne pomažu samo da se postigne bolje vještine i znanja, oni pomažu da raste i njegova vjera u sebe, vjera da može postići ciljeve koje si je postavio.

Kada se suočimo s problemom kao vođa, ne smijemo dignuti ruke i odustati. Izbjegnite misao: "Zbog ovog problema neću biti uspješan". Umjesto toga valja biti usre-

dotočen na rješenje i gledati na problem kao na izazov koji treba svladati, a ne kao izgovor da se odustane od cilja.

Prihvatite i rizike

Strah nas povlači natrag i odvlači od poduzimanja sljedećeg koraka. Osjećamo se komforno u status quo, čak i ako ga nalazimo dosadnim i predvidivim. Mnogi se ne žele izložiti riziku (koji ustvari trebamo da bi krenuli naprijed), zato što se boje neuspjeha ili nepoznatog. Sebe opravdamo objašnjenjem da je to put na kojem želim ostati.

Inteligentne vođe poduzimaju određene razumne rizike. Oni znaju da se rast ne može dogoditi ako ostaju stalno u sigurnoj zoni i zato poduzimaju akciju. Možda još uvijek sumnjaju u sebe i postavljaju si pitanja poput "Što ako to ne bude djelovalo?". Međutim, oni se također mogu i zapitati: "A što ako bude?".

Ne pribijeci mikromenadžeriranju

Mikromenadžeriranje je znak slabašnog vođe. Takav menadžment pokazuje da vođa ne vjeruje svom timu, što može uzrokovati opstrukcije u komunikaciji i ometati ukupne rezultate tima. Biti mikro-vođen (mikro-upravljan) može biti vrlo frustrirajuće, ostavljajući tim da želi učiniti manje za svog šefa, ne nastavljajući raditi marljivo.

Dobar vođa dat će svom timu jasne upute i smjernice, imat će striktna očekivanja i tada će se lagano povući, kako bi svom timu dao određenog prostora i slobode koje članovi tima trebaju da bi bili uspješni. Sasvim je u redu tražiti poštovanje roкова i pratiti njihov rad, međutim činiti to permanentno i agresivno jedino će oštetiti vjerodostojnost vođe.

Vi, kao vođa, okupili ste te ljude u svoj tim s razlogom i stoga morate vjerovati da oni mogu obaviti posao korektno.

Nekoliko jednostavnih zahvata mogu vas pretvoriti od decentnog, časnog vođe u snažnog i uspješnog vođu. Da bi se bilo efikasan vođa, mora se jasno znati svoje ciljeve i biti sposoban ostvariti ih s punim samopouzdanjem.

Liječnik u farmaceutskoj industriji

NEKOLIKO JE SLIČNOSTI IZMEĐU FARMACEUTSKE INDUSTRIJE I BRIGE O ODREĐENOM PACIJENTU, A NAJUOČLJIVIA JEST DA SU LIJEČNICI U OBA PODRUČJA POSVEĆENI POBOLJŠANJU ŽIVOTA BOLESNIKA

Piše: dr. Ivo Belan

Premda liječnici zauzimaju značajan broj ključnih pozicija u farmaceutskoj industriji svijeta, oni koji se nalaze u svojoj uobičajenoj medicinskoj praksi, često nisu upoznati s raznim mogućim karijerama u toj industriji niti imaju točnu sliku o strukturi prosječne farmaceutske kompanije.

Za vrijeme studija, studenti medicinskih fakulteta imaju ograničen pristup informacijama o mnogim prilikama koje su im na raspolaganju izvan osnovne, izravne brige o pacijentu nakon završenog studija. Ali zato mnoge velike kompanije ne zaboravljaju te studente i mlade liječnike. One često kreću u "lov na mozgove" (nekada i prije završetka studija), tražeći one najbolje među njima, nastojeći ih privući u svoju kompaniju. Uloga liječnika zaposlenih u farmaceutskoj industriji može biti različita, o veličini, terapeutskom fokusu, orijentaciji kompanije (istraživanje) i marketinškim trendovima. Liječnici koji rade u manjim biotehničkim kompanijama (50 do 100 zaposlenika) i koje se orijentiraju na jedno ili dva terapeutska područja, vjerojatno će imati višestruke uloge u odjelima za istraživanje i razvoj, medicinskim poslovima i farmakovigilanciji i to sve simultano. Suprotno od toga, oni koji rade za velike farmaceutske kompanije, često imaju opsežne odgovornosti unutar neke jasno definirane pozicije. Zbog toga, liječnici imaju brojne mogućnosti izbora. Tipično, liječnici ulaze u kompanije u dva strukturna "entiteta":

a) menadžer u odjelima za medicinske informacije; regulatorni poslovi; promotivne aktivnosti; marketinški i komercijalni poslovi; priprema stručnih i edukativnih materijala za stručne suradnike kompanije i liječnike potencijalne "kupce"; pružanje stručne podrške kliničkim ispitivanjima; praćenje novosti u medicinskoj znanosti itd.

b) istraživački i razvojni sektor

U sektoru za istraživanje i razvoj postoje različite raspoložive pozicije za liječnike. Izbor može ovisiti o njihovim osobnim preferencijama, istraživačkim interesima i prethodnom iskustvu.

Farmakovigilancija (pitanja sigurnosti li-



jekova) još je jedno područje gdje liječnici igraju važnu ulogu.

Regulatorni poslovi odjel je gdje liječnici mogu koordinirati kreiranje dokumenata potrebnih za podršku podnesenim zahtjevima regulatornim vlastima (odobrenje za puštanje novog lijeka na tržište, odobrenje za marketinške akcije, verifikacije indikacijskih područja novoga lijeka, novih oblika lijeka, novog doziranja itd.). Ako liječnik ima osjećaj za strategiju i upućen je u kompleksnost brige za pacijenta, on može također djelovati i kao komercijalni product manager i stručni suradnik, voditi promotivne aktivnosti itd.

Korektno je reći da je rad u farmaceutskoj industriji ipak drukčiji od rada u individualnoj brizi za pacijenta. Međutim, postoji nekoliko sličnosti između farmaceutске industrije i brige o određenom pacijentu. Najuočljivija sličnost je da su liječnici u oba područja posvećeni poboljšanju života bolesnika. U industriji njihovo opsežno medicinsko znanje, postignuto za vrijeme studiranja, u kliničkoj praksi i tijekom kontinuirane medicinske edukacije, formiraju temelje za uspješnu karijeru. Osim toga, liječnički interes za znanstvene inovacije i nove postupke u istraživanju, imaju značajnu ulogu u razvoju najboljih terapija za pacijente.

Dok se odluke u kliničkoj i ambulantnoj praksi donose na individualnoj bazi, za svakog pojedinog bolesnika, dotle liječnici u farmaceutskoj industriji pridonose razvoju lijekova za tisuće pacijenata i zbog toga imaju utjecaj većih razmjera.

Osobni interesi i jake strane osobnosti igraju glavnu ulogu kada čovjek razmatra kari-

jeru u farmaceutskoj industriji. Zbog toga je teško pružiti opširnu listu mogućih razloga za promjenu karijere i prelazak u industriju. Neki doktori žele dizajnirati i provoditi važne kliničke pokuse, kako bi poboljšali i zdravstveno stanje pacijenata i njihov pristup lijekovima. Drugi su doktori pak skloni međunarodnoj suradnji i komunikaciji, suradnji među različitim domaćim znanstvenim institucijama, kao i brojnim prilikama za napredovanja, kako u osobnom razvoju, tako i u karijeri. Neki liječnici cijene i uživaju u ideji pozitivnog utjecaja na skrb tisuća pacijenata odjednom, umjesto da liječe jednog po jednog bolesnika. Osim osobnih i znanstvenih interesa i financijski aspekt može također odigrati ulogu kad se razmišlja o promjeni karijere. Farmaceutske kompanije spremne su ponuditi konkurentna osobna primanja, kao i ona stimulativna, temeljena na rezultatima rada. Međutim, privlačnost tog faktora može jako varirati među kandidatima, ovisno o zemlji i financijskim okolnostima.

Premda je moguće pridružiti se farmaceutskoj kompaniji odmah nakon studija, uglavnom je preporučljivije prije toga raditi neko vrijeme u svakodnevnoj liječničkoj praksi.

Općenito, liječnici koji razmatraju karijeru u farmaceutskoj industriji, trebaju posjedovati dobre verbalne i pisane komunikacijske vještine i biti spremni raditi u timovima. Sposobnost rukovođenja i vještina donošenja odluka, kao i poslovna pronicavost, bit će od velike koristi i prednosti.

Ovisno o ulozi u kompaniji, kandidat mora biti spreman putovati, jer se očekuju česta domaća i međunarodna poslovna putovanja. Premda liječnici zauzimaju značajan broj ključnih pozicija u farmaceutskoj industriji, industrija treba poboljšati informiranost liječnika (još prije nego se zaposle u kompaniji) o poslovnim i radnim procesima u tvrtki.

Prijelaz u industriju velika je karijerna odluka i može biti izazovna. Međutim, prilika da se razviju inovativni lijekovi, da se komuniciraju njihove prednosti i koristi i stoga mogućnost stalnog utjecaja na zdravstvenu skrb velikog broja bolesnika, vrijedna je alternativa individualnoj skrbi bolesnika.

BELODIN A derm gel

Svrbež kao rukom odnesen.

Ubodi insekata

Opekline

Osipi i urtikarije

DVOSTRUKO
DJELOVANJE*
ZA SAMO PAR MINUTA



Belodin A Derm gel umiruje i ublažava svrbež i nadraženost kože kod uboda insekata, osipa i urtikarije, opekline od sunca i površinskih opekline (1.stupnja). Prodiranjem gela u kožu **svrbež i nadraženost se brzo ublažavaju**, već unutar nekoliko minuta, uz dvostruko antihistaminsko i anestetičko djelovanje. Pogodan za sve dobne skupine te za dojenčad i trudnice.

*Belodin A derm sadrži dimetindenmaleat koji ima antihistaminsko i anestetičko djelovanje. Gel za lokalnu primjenu.

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

 **BELUPO**

NEOFEN rapid

Djeluje hitno kad ti je bitno.



**Tvoja bol
traži brzo rješenje**

Novi NEOFEN rapid snažnom dozom
ibuprofen lizina brzo i ciljano zaustavlja bol.



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



www.neofen.hr

BELUPO