

PROF. DR. SC. **ANA-MARIJA ŠIMUNDIĆ**,
PROČELNICA ZAVODA ZA MEDICINSKO-
LABORATORIJSKU DIJAGNOSTIKU
KLINIČKE BOLNICE "SVETI DUH"

PROFESORICA KOJU JE
STANFORD UVRSTIO U 2
POSTO NAJUTJECAJNIJIH
ZNANSTVENIKA U SVIJETU

Čim bol
krene,
uvijek je
uz mene!

S OKUS
LIMUN

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

SOM
NA



pažljivo pročitajte uputu
ka ili ljekarnika.

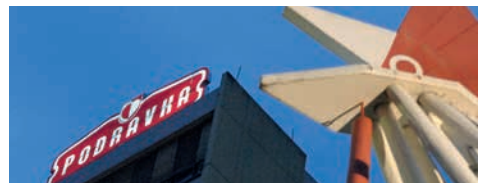


SADRŽAJ

BELUPO POSLOVNA KRONIKA

Dr. sc. MARTINA DALIĆ PREDSEDNICA UPRAVE PODRAVKE –

USVOJENA STRATEGIJA RAZVOJA PODRAVKA GRUPE OD 2021. DO 2025.



6

- 7 ODRŽANA GLAVNA SKUPŠTINA PODRAVKE
- 8 UPRAVA BELUPA PREDSTAVILA ČLANOVIMA RADNIČKOG VIJEĆA STRATEŠKI PLAN RAZVOJA KOMPANIJE OD 2021. DO 2025.
- 9 BELUPOV STRUČNJAK ZA BOL OKITIO SE BRONCOM

INTERVJU

- 10 Prof. dr. sc. ANA-MARIJA ŠIMUNDIĆ, PROČELNICA ZAVODA ZA MEDICINSKO – LABORATORIJSKU DIJAGNOSTIKU KLINIČKE BOLNICE "SVETI DUH"



BELUPO ZDRAVLJE

- 16 ZAŠTITIMO ZDRAVLJE SEBE I DRUGIH
- 18 IVAN BAREŠIĆ, mr. pharm, MBA, POMOĆNIK RAVNATELJICE LJEKARNI DELTIS PHARM – POST - COVID SINDROM

LIJEČNIČKI KUTAK

- 19 Dr. IVO BELAN : "TKO SU NAJBOLJI "PRIJATELJI" SEKSA?"

AKTUALNO

- 22 12. KONGRES KOORDINACIJE HRVATSKE OBITELJSKE MEDICINE



BELUPOVE ORGANIZACIJSKE CJELINE

- 23 SEKTOR MEĐUNARODNA TRŽIŠTA
- 24 IVONA JAZVEC, VODITELJICA LINIJE U PROIZVODNJI KRUTIH LIJEKOVA

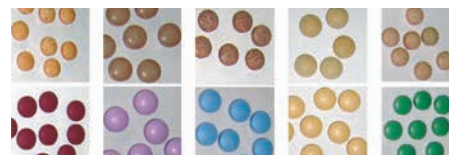
- 24 ADRIJANA FIRBAS I DOMINIK POŽGAJ, PRIPRAVNICI U INFORMATICI

- 26 NATAŠA BLAŽIČKO, dipl. ing. STROJARSTVA, v.d. DIREKTORA ODRŽAVANJA I ENERGETIKE

- 27 NENAD LOVREKOVIĆ, mag. oec., VODITELJ MENADŽERSKOG IZVJEŠTAVANJA

MEDICINA I BIZNIS

- 28 Dr. IVO BELAN : RIZICI KOJIMA SU IZLOŽENE FARMACEUTSKE KOMPANIJE



BELEAN

- 29 RAZGOVOR S TRI GREEN BELTICE 1. I 2. VALA TRANSFORMACIJE

PSIHOLOGIJA U KOMPANIJI

- 30 Dr. IVO BELAN: POSLOVNI SASTANCI – KAKO IH UČINITI USPJEŠNIJIMA

IMPRESSUM

GLASILO
BELUPO

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

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

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

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

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



Anica Haramija, pobjednica nagradne igre "Odgovori i poklon ponesi"



Anica Haramija, voditeljica kadrovske administracije, pobjednica je nagradne igre "Odgovori i poklon ponesi". Uredništvo Glasila izvuklo je sretnu dobitnicu koja je zadovoljila sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolegica Anica točno je odgovorila i u zadanom roku poslala odgovor na nagradno pitanje: Koliko ljekarničkih jedinica broji Ljekarna Deltis pharm?, a odgovor glasi: Ljekarne Deltis pharm broje 9 ljekarničkih jedinica.

Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila, na str. 24, u tekstu s nazivom "Uspjeh je rezultat zalaganja i rada svih naših zaposlenika". Čestitamo pobjednici nagradnog natjecanja, a ostalim natjecateljima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo puno uspjeha u sljedećim nagradnim igrama.

Odgovorite točno na nagradno pitanje i osvojite Podravkin poklon-paket. Točan odgovor pošaljite do 20. rujna 2021. na adresu uredništva public.relations@belupo.hr ili na adresu Danica 5, 48000 Koprivnica, s naznakom Nagradna igra. U sljedećem broju Glasila Belupa bit će objavljeno ime dobitnika/dobitnice poklon paketa.

ODGOVORI I POKLON PONESI

NAGRADNA IGRA

NAGRADNO PITANJE GLASI:

NA KOLIKO MEĐUNARODNIH
TRŽIŠTA POSLUJE BELUPO?

UVODNIK

Poštovane čitateljice i čitatelji,

prihodi Grupe Belupo, u proteklih su 5 godina rasli prema godišnjoj stopi od 5 posto te u 2020. dosegli 15 posto EBITDA marže. Pritom je naš proizvodni portfelj prisutan u segmentu generičkih bezreceptnih lijekova u 11 od 14 ATK skupina, a glavni pokretači su dermatologija, kardiologija i CNS. Grupa Belupo u portfelju ima više od 200 brendova u 1.100 SKU. Kompanija ima snažnu poziciju u Hrvatskoj u kojoj ostvaruje 42 posto prihoda, dok na tržištu Ruske Federacije ostvaruje 20 posto prihoda od prodaje. U EBITDA Grupe Podravka, Belupo doprinosi s udjelom od 29 posto. S tim statusom analize poslovanja, Grupa Belupo kreće u implementaciju strategije rasta od 2021. do 2025. Strategija rasta Grupe Belupo dio je strateškog plana razvoja Grupe Podravka i počiva na organskom i anorganskom rastu.

Sudjelovanje u promjenama i provedba strateškog plana razvoja kompanije do 2025. počivaju na svima nama. Budući da je fokus plana strateškog razvoja usmjeren k tržištima i kategorijama, povećanju učinkovitosti za jačanje poslovanja te akvizicijama portfelja i partnerstvima, odgovornost za rezultat nosi svatko od nas, naravno u okviru svojih kompetencija. Na tom tragu, povećanje efikasnosti i konkurentnosti odgovornost je svih nas koji Belupu želimo osigurati dugoročan, ali i održiv rast. Pritom, kultura integriteta i sukladnosti kao dio naše organizacijske kulture u kojoj promičemo važnost izvrsnosti i usmjerenosti na rezultat, ali i etično ponašanje, nemaju alternativu.

Kako je osnovni cilj implementacije Strategije zadržati stručne, pouzdane, odgovorne i kvalitetne zaposlenike te privući i zaposliti nove, moramo iskreno i otvoreno komunicirati. Moramo nastaviti isticati vrijednost i važnost ljudi i njihova intelektualnog kapitala, kao najvažnije komparativne prednosti kompanije koja punih 50 godina uspješno posluje na hrvatskom te na 18 europskih tržišta. U tjednima i mjesecima pred nama o novom ćemo smjeru razgovarati na svim razinama, a prva od njih su skupovi zaposlenika. Jer, osobito je važno da svi zaposlenici kompanije razumiju ambiciju strategije, ali i poslovne rezultate koje želimo postići.

Ipak, 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

Dr. sc. MARTINA DALIĆ, PREDSDJEDNICA UPRAVE PODRAVKE

USVOJENA STRATEGIJA RAZVOJA PODRAVKA GRUPE OD 2021. DO 2025.

- SVEUKUPNO, U OSTVARIVANJE RASTA ZACRTANOG OVOM STRATEGIJOM ULOŽIT ĆEMO PRIBLIŽNO 5 MILIJARDI KUNA, OD ČEGA OKO 1,7 MILIJARDI KUNA ZA TEHNOLOŠKU MODERNIZACIJU I DIGITALIZACIJU, OKO 2 MILIJARDE KUNA ZA AKVIZICIJE I OKO 1,4 MILIJARDE KUNA ZA ULAGANJA U MARKETING

“Nadzorni odbor usvojio je strateški plan razvoja Grupe Podravka do 2025. godine koji se odnosi na diviziju prehrane, isto kao i na diviziju farmaceutike. Želim, stoga, na ovaj način s vama podijeliti najvažnije naglaske ove strategije, ali ovu poruku vidim samo kao prvi korak u objašnjavanju i tumačenju strategije”, poručila je po usvajanju ovog dokumenta predsjednica Uprave Podravke, dr.sc. Martina Dalić. Njeno obraćanje zaposlenicima, prenosimo u cijelosti.

“U nadolazećim tjednima planiram obići različite dijelove Podravke, kako bismo u neposrednim susretima razgovarali i raspravili ambicije, ciljeve i zadaće koje ova strategija postavlja pred nas. Osobno mi je iznimno važno da svi radnici Podravke razumiju ambiciju strategije i rezultate koje želimo postići, jer smatram da je to osobito značajan preduvjet za uspjeh u njezinoj provedbi.

Temeljna linija vodilja strategije razvoja Podravke do 2025. godine izgradnja je još veće i snažnije Podravke kroz organski rast i kroz akvizicije. Svi rezultati koji su u poslovanju postignuti tijekom proteklih godina stvorili su osnovu s koje možemo sigurno i sa samopouzdanjem krenuti u novi iskorak – u osvajanju tržišta, u investicijama i tehnološkoj modernizaciji, ali i akvizicijama.

Konkretno, strategija predviđa fokusiranje na tržišta Zapadne i Srednje Europe. To znači da smo odlučni zadržati naše vodeće



pozicije u Adria regiji i iskoristiti našu dominantnu poziciju u ovoj regiji kao oslonac za odlučnije i snažnije osvajanje bogatijih i potentnijih tržišta Zapadne i Srednje Europe. Radi jačanja izvoza i tržišnog udjela na ciljanim tržištima, podijelili smo naš proizvodni portfelj u 21 proizvodnu kategoriju, od čega njih 12 vidimo kao kategorije sa značajnim potencijalom rasta u izvozu. Od tih 12, svojim potencijalom za osvajanje tržišta i profitabilnošću ističu se tri proizvodne kategorije: dodaci jelima, juhe i pekarstvo.

U nadolazećem razdoblju želimo biti inovativni u razvoju naših proizvoda, želimo povećavati njihovu dostupnost i privlačnost za naše potrošače, ali na način koji će podupirati naš fokus na ciljane tržišta i potentne proizvodne kategorije.

Razdoblje pred nama bit će i razdoblje intenzivne tehnološke i informatičke modernizacije, kako bismo ostvarili veću učinkovitost proizvodnje, ali i osnažili našu sposobnost brže prilagodbe navikama i potrebama potrošača. Sastavni dio tehnološke modernizacije bit će i unapređenje upravljanja

- TEMELJNA LINIJA VODILJA STRATEGIJE RAZVOJA PODRAVKE DO 2025. GODINE JE IZGRADNJA JOŠ VEĆE I SNAŽNIJE PODRAVKE, KROZ ORGANSKI RAST, ALI I AKVIZICIJE, KAZALA JE PREDSDJEDNICA UPRAVE PODRAVKE, DR.SC. MARTINA DALIĆ



proizvodnjom kroz primjenu tzv. Lean managementa i industrije 4.0. Ove procese otpočet ćemo kroz pilot projekt u Tvornici Vegete i juha, a nakon toga prenijeti i na druge tvornice. Smisao ovih napora učinkovitija je upotreba tehnologije kojom raspolazemo i bolje upravljanje ljudima.

Želim jasno naglasiti da strategija NE predviđa i NE temelji se na smanjivanju broja zaposlenih. Upravo suprotno, rast prodaje, rast i jačanje tržišnih pozicija na bogatijim i potentnijim tržištima i tehnološka modernizacija put je za kvalitetnije korištenje svih resursa koje imamo, uključujući i radnu snagu.

Svjesni smo da je prosječna dob naših radnika relativno visoka, zbog čega postupno pomlađivanje radne snage, osiguranje prijenosa vještina i stvaranje mehanizama za zadržavanje radnika s ključnim kompetencijama i vještinama predstavlja bitan dio naše strategije za nadolazeće razdoblje. Sukladno okolnostima na tržištu i ostvarivanju ciljeva poslovanja, tražit ćemo prostor za poboljšavanje materijalnih prava radnika.

Konačno, akvizicije ćemo birati i provoditi na način koji će biti u funkciji jačanja tržiš-

nog položaja i širenja poslovanja na ciljanim tržištima Zapadne i Srednje Europe.

Sveukupno, u ostvarivanje rasta zacrtanog ovom strategijom uložit ćemo približno 5 milijardi kuna, od čega oko 1,7 milijardi kuna za tehnološku modernizaciju i digitalizaciju, oko 2 milijarde kuna za akvizicije i oko 1,4 milijarde kuna za ulaganja u marketing.

U idućim tjednima imat ćemo prilike razgovarati o ovim temama i uživo jer smo napokon došli u vrijeme kada epidemiološke mjere dopuštaju veća okupljanja, a imali smo priliku i cijepiti se.

Želim stoga na kraju i ovim putem zahvaliti svim kolegama koji su sudjelovali u definiranju strategije i pozvati sve vas da svatko u okviru svojih poslova i radnih zadataka pridonese uspjehu u njezinoj provedbi. Uspjeh u provedbi znači prihvatiti i sudjelovati u svim promjenama koje će omogućiti da Podravkini proizvodi još jasnije i snažnije pronesu ime Koprivnice i Podravine po svim tržištima na kojima posluje. Na taj će način Podravka postati prava multinacionalna kompanija čije će srce, znanje, ali i sjedište uvijek biti u Koprivnici."

ODRŽANA GLAVNA SKUPŠTINA PODRAVKE

Isplata dividende u bruto iznosu od 9 kuna po dionici

Glavna skupština Podravke d.d. održana je 29. lipnja u Koprivnici. U uvodnom dijelu Glavne skupštine predsjednica Uprave Podravke dr.sc. Martina Dalić osvrnula se na rezultate poslovanja u protekloj godini pozivajući sve prisutne da se nakratko prisjete pokojnog predsjednika Uprave dr.sc. Marina Pucara, rekavši kako je kompanija u jako izazovnom vremenu ostvarila vrlo kvalitetne rezultate poslovanja.

Dioničari su nakon toga, između ostalog, odlučivali o raspodjeli dobiti ostvarenoj za 2020. godini. U sklopu navedene točke, donesena je odluka kako će se, pored isplate dobiti u zakonske i ostale rezerve, dioničarima isplatiti dividenda u bruto iznosu od 9 kuna po dionici. Dividenda dospijeva na isplatu 27. kolovoza dioničarima Podravke d.d. koji su upisani u depozitoriju Središnjeg klirinškog depozitarnog društva na dan 29. srpnja 2021. godine.

S obzirom da predsjednici Revizijskog odbora i članici Nadzornog odbora Podravke d.d. Ivani Matovina ističe mandat s danom 29. lipnja 2021. godine, na Glavnoj skupštini je odlučeno da se gospođu Ivanu Matovinu imenuje za članicu Revizijskog odbora Podravke d.d. na novi mandat od 4 godine. Umjesto gospođe Ivane Matovine u Nadzorni odbor Podravke d.d. kao član, na mandat od 4 godine, imenovan je gospodin Ivan Ostojić iz Zagreba.

Dioničari Podravke d.d. na Glavnoj skupštini izglasali i odluku o davanju razrješenice predsjedniku i članovima Uprave Podravke d.d. kojom se odobrava kako su vodili Društvo u 2020. godini. Pored toga, izglasana je odluka o davanju razrješenice predsjedniku i članovima Nadzornog odbora Podravke d.d. kojom se odobrava njihov rad i obavljeni nadzor vođenja poslova Društva u 2020. godini.

Na Glavnoj skupštini odobreno je i Izvješće o primicima članova Uprave i Nadzornog odbora u 2020. godini te je usvojena i Politika primitaka, a za glavnog revizora za 2021. godini imenovano je ovlašteno revizorsko društvo ERNST&YOUNG d.o.o. sa sjedištem u Zagrebu.

UPRAVA BELUPA PREDSTAVILA ČLANOVIMA RADNIČKOG VIJEĆA STRATEŠKI PLAN RAZVOJA KOMPANIJE OD 2021. DO 2025.

Strategija intenzivne tehnološke i informatičke modernizacije

STRATEGIJU RASTA NOSIT ĆE MOTIVIRANI, AMBICIOZNI I ODVAŽNI POJEDINCI, UPRAVO ONAKO KAKO SU TO PUNIH POLA STOLJEĆA ČINILI SVI ONI KOJU SU UPISALI DIO SEBE U POVIJEST KOMPANIJE, PORUČIO JE PREDsjedNIK UPRAVE BELUPA, HRVOJE KOLARIĆ

"Strategija rasta Belupa dio je strateškog plana razvoja Grupe Podravka i počiva na organskom i anorganskom rastu. Strateški je fokus usmjeren ka tržištima i kategorijama, povećanju učinkovitosti za jačanje poslovanja te akvizicijama portfelja i partnerstvima, kazao je Hrvoje Kolarić, predsjednik Uprave Belupa predstavljajući strateški plan razvoja Grupe Belupo od 2021. do 2025. godine članovima Radničkog vijeća. Predsjednik Belupove Uprave potom je dodao da će se strategija razvoja temeljiti na lansiranju novih molekula u odabranim ATK skupinama te snažnijem rastu na domaćem, ali i međunarodnim tržištima zapadne, srednje, istočne i jugoistočne Europe. Očekivani rast donosi nam ubrzanje razvoja proizvoda te optimizacija operativne učinkovitosti, kazao je između ostalog Hrvoje Kolarić na prvoj zajedničkoj sjednici novog saziva Radničkog vijeća i Uprave. Članovi Radničkog vijeća dobili su i informaciju da su u izradi nove strategije razvoja kompanije sudjelovali su njeni ključni ljudi, a o ciljevima i zadacima koje pred goto-

vo 1500 zaposlenika stavlja implementacija strategije u sljedeće četiri godine, razgovarat će se na skupovima zaposlenika, ali i u svim organizacijskim cjelinama, u tjednima pred nama.

"Putovanje do 2025. počinje sada. Sve nas očekuje razdoblje intenzivne tehnološke i informatičke modernizacije, kako bismo se značajno ubrzali, ostvarili veću učinkovitost, ali i osnažili našu sposobnost brže prilagodbe navikama i potrebama kupaca, kazao je Tihomir Heđever, član Uprave Belupa.

Predsjednika Radničkog vijeća Dubravka Barića ponajviše je zanimalo utjecaj implementacije strategije na zaposlenike. Pritom je, svakako najvažnija održivost radne snage i materijalna prava radnika. "Strategiju rasta nosit će motivirani, ambiciozni i odvažni pojedinci, upravo onako kako su to punih pola stoljeća činili svi oni koju su upisali dio sebe u povijest kompanije. Upravo zbog ljudi i s ljudima, duboko sam uvjeren da ćemo ostvariti sve ciljeve koje smo planirali", odgovorio je Hrvoje Kolarić.

Belupov stručnjak za bol okitio se broncom

ZA ONE KOJI GA JOŠ NISU UPOZNALI, STRUČNJAK ZA BOL JE SIMPATIČAN PLAVI "DEMO" LIK DOBRO NAM POZNAT IZ SVIJETA OGLAŠAVANJA KOJI U SVIM REKLAMAMA TRPI RAZLIČITE SIMPTOME I POKAZUJE DJELOVANJE LIJEKA NEOFEN COMBO

Ovogodišnji Dani komunikacija održani u čarobnom okruženju Tuškanca, na pozornici ljetnog kina, donijeli su nam još jedan razlog za slavlje.

Naime, Belupov stručnjak za bol ili kako ga od milja zovemo "naš Plavac" okitio se broncom u kategoriji Ideja X, Best on market (Zdravlje i farmacija). Sjajna i hrabra ideja s potpisom Imago Ogilvy, produkcija Riba ribi grize rep i Belupov marketinški tim

još jednom su se pokazali kao dobitna kombinacija.

Za one koji ga još nisu upoznali, stručnjak za bol je simpatičan plavi "demo" lik dobro nam poznat iz svijeta oglašavanja koji u svim reklamama trpi različite simptome i pokazuje djelovanje lijeka. Stoga kako ne vjerovati nekome s toliko iskustva kada kaže da je upravo Neofen Combo - Kombinacija za one koji poznaju bol!

Isplata regresa zaposlenicima Belupa

RADNICIMA ĆE SE OBRAČUNATI I ISPLATITI JEDNAKI IZNOSI REGRESA U DVA DIJELA. PRVI DIO ISPLAĆEN JE DO KRAJA LIPNJA 2021., A DRUGI DIO ĆE BITI ISPLAĆEN DO KRAJA SRPNJA 2021. GODINE

U skladu s Kolektivnim ugovorom Grupe Podravka i Sporazumom sklopljenim sa sindikatima, Uprava Belupa donijela je odluku da se radnicima Belupa d.d. isplati jednokratni dodatak na plaću, regres, u iznosu od 100 kuna po danu godišnjeg odmora. Pravo na isplatu regresa imaju svi radnici koji su na dan 1. svibnja 2021. pa nadalje bili u radnom odnosu.

Kod obračuna i isplate regresa za 2021. godinu primijenit će se neoporezivi iznos prigodnih nagrada do visine od najviše 3.000 kuna prema Pravilniku o porezu na dohodak, sukladno broju dana godišnjeg odmora na koji radnik ima pravo za 2021. godinu. Radnicima će se obračunati i isplatiti jednaki iznosi regresa u dva dijela. Prvi dio isplaćen je do kraja lipnja 2021., a drugi dio će biti isplaćen do kraja srpnja 2021. godine.

Radnicima koji rade na određeno vrijeme na sezonskim poslovima ili kao zamjena za radnike na dugotrajnim bolovanjima, regres će se isplatiti sukladno broju dana godišnjeg odmora na koji ostvare pravo u skladu s odredbama Zakona o radu i Kolektivnog ugovora Grupe Podravka nakon svakog prekida radnog odnosa, a najkasnije do kraja 2021. godine.

Ostalim radnicima na određeno vrijeme regres će se isplatiti sukladno broju dana godišnjeg odmora na koji ostvare pravo u skladu s odredbama Zakona o radu i Kolektivnog ugovora, nakon šest mjeseci neprekidnog rada, a najkasnije do kraja 2021. godine.

Radnicima koji će zasnovati radni odnos na neodređeno vrijeme poslije 1. lipnja 2021. godine regres će se isplatiti sukladno broju dana godišnjeg odmora na koji ostvare pravo u skladu s odredbama Zakona o radu i Kolektivnog ugovora, a najkasnije do kraja 2021. godine.

Radnicima koji koriste roditeljni, roditeljski ili posvojiteljski dopust i radnicima na dugotrajnom bolovanju regres će se isplatiti u iznosu od 100 kuna po danu godišnjeg odmora.



Prof. dr. sc. ANA-MARIJA ŠIMUNDIĆ, PROČELNICA ZAVODA ZA MEDICINSKO-LABORATORIJSKU

PROFESORICA KOJU JE STA 2 POSTO NAJUTJECAJNIJIH

UKUPNO OBRAZOVANJE JEDNOG SPECIJALISTA MEDICINSKE BIOKEMIJE I LABORATORIJSKE MEDICINE TRAJE DESET GODINA, A NAŠ JE GLAVNI ZADATAK I ODGOVORNOST UPRAVLJATI KVALITETOM U LABORATORIJU

Prof. dr. sc. Ana-Marija Šimundić, specijalistica medicinske biokemije, pročelnica Zavoda za medicinsko-laboratorijsku dijagnostiku Kliničke bolnice "Sveti Duh", magistrirala je i doktorirala na Farmaceutsko-biokemijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu gdje danas obrazuje studente na diplomskom, poslijediplomskom i doktorskom studiju. Usavršavala se u SAD-u na University of Connecticut, autorica je više od 170 znanstvenih radova objavljenih u indeksiranim časopisima s međunarodnom recenzijom, od kojih je više od stotinu citirano u bazi Current Contents. Napisala je 25 poglavlja u stručnim knjigama, kao pozvani predavač gostovala na brojnim domaćim i međunarodnim znanstvenim i stručnim skupovima... Prof. Šimundić je po broju radova u znanstvenom području Biomedicina i zdravstvo – Kliničke medicinske znanosti na vrhu liste znanstvenika u Hrvatskoj. A prema nedavno objavljenom istraživanju Sveučilišta Stanford, u skupini je od 47 hrvatskih znanstvenika koji su među dva posto najcitiranijih svjetskih znanstvenika u pojedinim granama znanosti. Članica je mnogih međunarodnih i domaćih stručnih organizacija, a do kraja godine je i predsjednica Europske federacije za kliničku biokemiju i laboratorijsku medicinu.

Prof. dr. sc. Ana-Marija Šimundić iznimno je srdačna i susretljiva i rado se odazvala našoj molbi da za Glasilo Belupa govori o svom radu, o svojoj struci, o svojim dosadašnjim zavidnim postignućima i karijeri.

B Jeste li znali da ste po citiranosti u samom svjetskom vrhu ili vas je taj podatak iznenadio? Cijeni li se ovakav uspjeh u hrvatskoj medicini i znanosti? Pretpostavljam da iza vaše zavidne stručne relevantnosti stoji i puno rada.

Taj me podatak ugodno iznenadio, a još više su me iznenadile brojne čestitke mojih kolegica i kolega, suradnika i prijatelja, koji su se iskreno sa mnom tome veselili. Lijepo je kad shvatite da vaša okolina cijeni vaš rad i rezultate. U pravu ste, nema rezultata bez rada i odricanja. Svatko tko želi karijeru, tko želi postići nešto više, mora biti spreman i dati više. No mislim da je ključno da voliš svoj posao i da uživaš u onome što radiš. Onda to nije patnja, nego užitak, veselje i zadovoljstvo. Ja jako volim svoj posao, svoju struku i znanstveno-istraživački rad. Volim propitivati, tragati za istinom, za dokazima i objektivnim činjenicama.

B Do kraja ove godine obnašate dužnost predsjednice Europske federacije za kliničku biokemiju i laboratorijsku medicinu (EFLM) koja okuplja gotovo 25.000 stručnjaka, specijalista medicinske biokemije i laboratorijske medicine, iz više od 40 zemalja Europe. Kako funkcionirate u ovo doba pandemije bolesti COVID-19?

Dužnost predsjednice preuzela sam u siječnju 2020., do tada sam bila dopredsjednica. Moj mandat traje samo dvije godine, do kraja 2021. To nije puno vremena, ako želite nešto postići, ostaviti trag. Zbog pandemije nismo imali sastanaka uživo, ali smo svejedno bili vrlo aktivni. Održavamo mjesečne sastanke, videokonferencije, na kojima dogovaramo aktivnosti, projekte i razne inicijative. Tijekom svoga mandata radila sam intenzivno na edukaciji naših članova, a osobito sam ponosna na inicijativu "EFLM Scholarship Programme in memory of Prof. Vic Blaton", koju sam pokrenula u ljeto 2020. Radi se o programu stipendiranja naših kolega iz nerazvijenih zemalja u Europi, kao što su Bosna i Hercegovina, Albanija, Kosovo, Makedonija, Crna Gora i dr. Go-

lema je razlika u financijskoj moći između zemalja zapadne Europe i manje razvijenih zemalja na jugu i jugoistoku Europe. Osni-
vanje tog programa omogućit će kolegama iz tih manje razvijenih zemalja sudjelovanje



ANFORD UVRSTIO U ZNANSTVENIKA U SVIJETU

u raznim oblicima edukacije koja im je itekako potrebna, a za koju nažalost nemaju vlastitih sredstava.

B Medicinski biokemičari su zdravstveni radnici, važni sudionici u zdravstvu. Što

točno rade medicinski biokemičari? Koji su vaši zadaci i odgovornosti?

Medicinski biokemičari obrazuju se na petogodišnjem integriranom sveučilišnom studiju Medicinske biokemije na farmace-

utsko-biokemijskom fakultetu. Nakon stечene diplome i odrađenog pripravničkog staža, nastavljaju dalje svoje obrazovanje u okviru četverogodišnje specijalizacije, tako da ukupno obrazovanje jednog specijalista



medicinske biokemije i laboratorijske medicine traje deset godina. Naš je glavni zadatak i odgovornost upravljati kvalitetom u laboratoriju. Laboratorij možemo gledati kao jedan proizvodni proces. Ulazna "sirovina" je uzorak, a konačan proizvod je nalaz pacijenta. Kako bi taj konačan proizvod bio točan, precizan i pouzdan, svaka karika tog sustava mora funkcionirati besprijekorno i cijeli proizvodni sustav valja držati pod nadzorom. U laboratoriju postoje mnogi kontrolni mehanizmi i brojni indikatori koji nam govore o tome kako funkcionira svaki pojedini segment u tom "proizvodnim" procesu. Osim grube ljudske pogreške, puno je toga što može na ovaj ili onaj način utjecati na laboratorijske analize i rezultate mjerenja: okolišni uvjeti, stanje opreme, kvaliteta reagenasa i dr. Posao medicinskog biokemičara je trajno i svakodnevno nadzirati funkcioniranje sustava i pokretati popravne i preventivne radnje kako bi se mogućnost pogreške svela na najmanju moguću mjeru. Naš je posao jako uzbudljiv, kreativan i dinamičan. Svaki dan je drugačiji i nosi neke nove izazove.

B Pacijenti zapravo nisu svjesni važnosti vaše struke, vašega rada, značenja laboratorija. Ilustracije radi, što bi se dogodilo da, primjerice, bolnički laboratorij na samo jedan dan ispadne iz pogona kao što se to nerijetko dogodi u nekim drugim područjima, posebno u radiologiji?

Laboratorij je ključan za funkcioniranje svake bolnice. Žao mi je što naša struka nije prepoznata u javnosti. Mi smo za većinu pacijenata nevidljivi. Pa ipak, prema nekim literaturnim navodima, gotovo 70 % liječničkih odluka donosi se temeljem laboratorijskih nalaza što dovoljno govori o tome koliki je naš doprinos u zdravstvenom sustavu. Naš laboratorij radi 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu, 365 dana u godini. Za potrebe hitnih službi i intenzivnih jedinica, nalaze za hitne analize izdajemo unutar najviše sat vremena od primitka uzorka. Za nas su osobito stresne sve situacije u kojima zbog nekog kvara opreme izvjesno vrijeme nismo u stanju pružati uslugu svojim korisnicima. Takve situacije srećom traju kratko, jer ih najčešće mi sami ili uz pomoć serviseru uvijek uspijemo brzo riješiti. Naravno, za hitne analize uvijek imamo rezervna rješenja, dodatne aparate, tako da funkcioniranje hitne službe i zbrinjavanje hitnih pacijenata najčešće nije ugroženo. Ne mogu ni zamisliti kako bi to bilo da cijeli laboratorij stane na jedan dan. To se u mojih 25 godina rada nije nikada dogodilo.

B Jedno od područja vašeg profesionalnog zanimanja je upravljanje kvalitetom preda-

Kako se ispravno pripremiti za laboratorijsko testiranje

B Jedno Vaše istraživanje provedeno u Zagrebu pokazalo je da gotovo svaki drugi pacijent ne dolazi dobro pripremljen na laboratorijske pretrage. Dakle, kako se dobro pripremiti za laboratorijske pretrage? Baš mi je drago da me to pitate. Priprema pacijenta za vađenje krvi jako je važna zato što se na taj način smanjuje potencijalni utjecaj hrane, raznih napitaka, lijekova, pušenja i fizičke aktivnosti na rezultate laboratorijskih analiza. Na vađenje krvi bi trebalo doći između 7 i 9 ujutro, natašte. Biti natašte znači da je od zadnjeg obroka do vađenja krvi proteklo 12 sati. Tijekom tog razdoblja dozvoljeno je piti samo vodu. Također, važno je 24 sata prije vađenja krvi izbjegavati intenzivnu fizičku aktivnost. Na dan vađenja krvi ne smije se piti ništa osim vode, niti pušiti. Poznato je, primjerice, da samo 2 – 3 popušene cigarete ujutro prije vađenja krvi mogu uzrokovati značajan porast broja leukocita, koncentracije kolesterola, triglicerida, glukoze i niza drugih pretraga. Jedan lagani obrok konzumiran neposredno prije vađenja krvi utjecat će na niz biokemijskih, hematoloških i koagulacijskih pretraga, kao i na mjerenje koncentracije brojnih hormona. Ovisno o vrsti pretrage za koju pacijent dolazi na vađenje krvi, mogu postojati neke dodatne upute. Tako

primjerice, krv za određivanja koncentracije PSA (prostata specifičan antigen), valja vaditi najmanje 24 sata nakon spolnog odnosa i ejakulacije, tjedan dana nakon vožnje bicikla te 4 – 6 tjedana nakon digitorrektalnog pregleda, biopsije prostate ili antibiotske terapije zbog prostatitisa. Krv za potrebe određivanja tumorskog biljega Ca125 treba vaditi u sredini menstrualnog ciklusa, a nikako za vrijeme menstruacije. Nažalost, jedno naše istraživanje, objavljeno prije par godina pokazalo je da naši pacijenti nisu dobro informirani o tome kako se ispravno pripremiti za laboratorijsko testiranje. Naime, čak 40 % pacijenata u tom ispitivanju nije bilo dobro pripremljeno za laboratorijske analize, a više od polovice pacijenata nije znalo što točno znači biti natašte. Čak 12 % ispitanika u našem istraživanju priznalo je da je prije dolaska na vađenje krvi popilo kavu ili čaj, jer su mislili da to neće imati utjecaja na laboratorijske analize, dok je njih čak 6 % pojelo doručak prije dolaska u laboratorij. Odgovornost je svih nas, zdravstvenih radnika pružiti pacijentima odgovarajuće informacije i educirati ih o važnosti dobre pripreme ne samo za laboratorijsko testiranje, nego i za sve ostale dijagnostičke postupke.

Mislim da tu kao struka imamo još dosta posla.

nalitičke faze laboratorijskog testiranja. Što to znači i obuhvaća?

Predanalitička faza laboratorijskog testiranja obuhvaća sve one postupke koji se odvijaju prije izvođenja same laboratorijske analize. U predanalitičku fazu ubrajamo već i samu pripremu pacijenta za laboratorijsko testiranje, pa postupak vađenje krvi te svaku manipulaciju s uzorkom kao što je miješanje, hlađenje, transport uzorka ili centrifugiranje te naposljetku pohrana. Mi danas znamo da je predanalitička faza najproblematičniji dio u svakoj laboratorijskoj analizi. Od svih pogrešaka ili problema koji se mogu dogoditi u laboratoriju, njih čak 70 % događa se u predanalitičkoj fazi. Svaki taj predanalitički korak, ako se ne odradi kako treba, može utjecati na kvalitetu uzorka i promijeniti konačan rezultat. Ako npr. krv ne promiješamo dobro odmah nakon vađenja, u njoj se mogu stvoriti ugrušci što će utjecati na rezultat krvne slike. Ako samo vađenje krvi nije obavljeno kako treba, može doći do tzv. hemolize, odnosno do razaranja eritrocita u krvi i otpuštanja sadržaja eritrocita u uzorak, što će utjecati na čitav niz laboratorijskih ana-

liza. Ako se krv uzorkuje iz sustava za intravensku aplikaciju infuzijskih otopina, uzorak se nerijetko može kontaminirati ili razrijediti što će opet značajno utjecati na rezultate niza laboratorijskih analiza. Svaki takav pogrešan nalaz može navesti liječnika na pogrešne zaključke, tj. pogrešnu dijagnozu. A dijagnostičke pogreške su danas prepoznate kao jedan od ključnih problema u medicini, a jedno je istraživanje provedeno u SAD-u, objavljeno 2009. godine u prestižnom časopisu JAMA, pokazalo da je u gotovo polovici dijagnostičkih pogrešaka uzrok bio u radiološkoj ili laboratorijskoj obradi. Prema podacima Američkog instituta za medicinu, procjenjuje se da se svake godine u SAD-u dogodi 18 milijuna dijagnostičkih pogrešaka, od kojih njih 74.000 završi smrtnim ishodom. Upravo iz tog razloga, Američki Emergency Care Research Institute proglasio je 2018. godine dijagnostičke pogreške gorućim problemom, na prvom mjestu na ljestvici najznačajnijih problema u zdravstvu.

Gledano s aspekta laboratorija, rješenje tog problema barem djelomično leži u prepoznavanju izvora problema i standardizaciji

AKO JE BROJ DNEVNIH KONTAKATA S PACIJENTIMA 100, 150, 200 PO ORDINACIJI, MOŽEMO LI GOVORITI O NEDOSTUPNOSTI?! NE MOŽEMO. TEŠKO JE SLUŠATI SVAKODNEVNE KRITIKE NA RAD SVIH 2100 OBITELJSKIH LIJEČNIKA U HRVATSKOJ JER SMO, UZ SVAKODNEVNI POSAO, IZNIJELI I VELIKI TERET PANDEMIJE

svih predanalitičkih procesa. Time smanjujemo mogućnost za pogrešku. Činjenica da možemo puno učiniti kako bismo povećali sigurnost pacijenta i smanjili mogućnost za nastanak pogrešaka, osnovni je motiv koji me pokreće u mom bavljenju predanalitičkom fazom.

B U jednom ste istraživanju utvrdili da velik broj pacijenata koji dolaze na laboratorijske pretrage uzima neke vitamine, minerale i dijetetske pripravke te da o tome nisu informirali ni svoga liječnika ni osoblje laboratorija. Zašto je to bitno?

Danas je vrlo raširena konzumacija raznih dijetetskih pripravaka, biljnih čajeva, voćnih sokova, vitamina i minerala. Istraživanja, koje spominjete, proveli smo na više od 3500 pacijenata u suradnji s kolegama iz 18 zemalja u Europi. To je multicentrično istraživanje pokazalo da čak dvije trećine

pacijenata redovito konzumira neke dodatke prehrani. Konzumacija tih pripravaka je bila učestalija u žena i starijih osoba. Najčešće konzumirani pripravci bili su vitamini i minerali, sok od brusnice i omega-3 masne kiseline.

Većini je pacijenata, nažalost, nepoznata činjenica da mnogi od tih proizvoda, ako se konzumiraju neposredno prije vađenja krvi, mogu utjecati na rezultate laboratorijskih analiza. Primjerice, pacijenti koji uzimaju preparate željeza, a dolaze na vađenje krvi za potrebe određivanja koncentracije željeza u krvi, trebaju prestati uzimati željezo barem desetak dana prije vađenja krvi. Pacijenti koji su upućeni na analizu stolice s ciljem utvrđivanja prisutnosti krvi u stolici, trebaju prestati uzimati dijetetske pripravke koji sadrže vitamin C, voćne sokove i agrume najmanje tri dana prije prikupljanja

nja stolice za analizu. Ti isti pripravci na bazi vitamina C, ako se konzumiraju prije prikupljanja mokraće za analizu, mogu prouzročiti lažno negativne nalaze krvi, leukocita i bakterija u mokraći. Pripravci koji sadrže cink ili hrana bogata cinkom, kao što je brokula, karfiol, kupus i gljive mogu dovesti do porasta koncentracije testosterona, dok će sok od grejpa uzrokovati porast estrogena. Naše je istraživanje pokazalo da gotovo polovica pacijenata koji su konzumirali neke pripravke, nisu o tome obavijestili svoga liječnika, iako je svaki drugi ispitanik u toj studiji smatrao da bi bilo dobro obavijestiti laboratorijsko osoblje o konzumaciji nekog dijetetskog pripravka, dok je njih 70 % smatralo da bi o tome trebalo obavijestiti svog liječnika. Ti nam podaci govore da pacijenti nisu svjesni mogućih učinaka dijetetskih pripravaka na rezultate laboratorijskih analiza. Zadatak je svih zdravstvenih radnika raditi na podizanju razine svijesti o ovom problemu.

B Velika ste zagovornica sigurnosti pacijenata i primjene jednokratnih podveza za vađenje krvi. Zašto bi trebalo koristiti jednokratne podveze?

Rekla bih da gotovo da nema pacijenta koji

Vrijeme je za "hub-and-spoke" mreže

B Zdravstveni sektor u Republici Hrvatskoj u nezavidnoj je situaciji. Dugovi se gomilaju, liste čekanja su sve dulje, liječnici odlaze u inozemstvo. Kako ocjenjujete situaciju u području laboratorijske dijagnostike i ima li tu prostora za uštedu? Koji su osnovni problemi i koja rješenja vidite? Može li se laboratorijska dijagnostika racionalizirati, a da se ne ugrozi sigurnost pacijenata?

Može se učiniti puno, ali mora postojati volja. Ja sam u jesen 2015. godine prešla iz KBC-a "Sestre milosrdnice" na mjesto pročelnice Zavoda za medicinsko-laboratorijsku dijagnostiku Kliničke bolnice "Sveti Duh". U tih pet godina, dakle od 2015. do danas, uveli smo brojne organizacijske promjene, odgovornije upravljanje inventarom, racionalizirali smo korištenje reagensa i potrošnog materijala te smo proveli javne natječaje koji su nam omogućili nabavu reagensa, potrošnog materijala, mjernih uređaja i opreme po znatno povoljnijim cijenama od dotadašnjih. Rezultat svih tih promjena je činjenica da je naš materijalni trošak po jednom napravljenom testu danas doslovno prepolovljen u odnosu na 2015. Dakle, za

isti posao trošimo duplo manje novaca. To je golema ušteda. Što time želim reći? Želim reći da vjerujem kako u sustavu ima dovoljno resursa i novaca te da se odgovornim upravljanjem i racionalizacijom može puno postići. Mi danas, s istim budžetom radimo neusporedivo više pretraga i stalno uvodimo nove.

Što se tiče laboratorijske djelatnosti na razini Hrvatske, treba reći da je sustav previše fragmentiran, da postoji velika redundancija u sustavu, tj. da sustav ima višak kapaciteta. Tu mislim na opremu i kadrove. Smanjenje troškova može se postići integracijom, konsolidacijom i umrežavanjem laboratorija. To je pravac kojim su krenule brojne razvijene zemlje u Europi i izvan nje. U tim se zemljama stvaraju takozvane "hub-and-spoke" mreže, tj. sustav velikih dijagnostičkih centara i manjih satelitskih laboratorija te njihovo povezivanje na regionalnoj i nacionalnoj razini. U manjim satelitskim laboratorijima se izvode neke rutinske analize dok se uzorci za sve ostale analize upućuju u velike dijagnostičke centre. Takav sustav omogućuje dijeljenje resursa, kako kadrovske, tako i materijalne. Osim toga, takav sustav omogućuje da se na jednom mjestu

koncentriraju ekspertna znanja i kompetencije i stvaraju tzv. centri izvrsnosti.

Hub-and-spoke model kao prototip konsolidacije inicijalno je osmišljen u avioindustriji davne 1955. kad je aviokompanija Delta Airlines u SAD-u konsolidirala sve odlaske i dolaske za duge letove u Atlantu u saveznoj državi Georgiji. To je omogućilo optimizaciju kadrovskih i tehničkih resursa i velike uštede.

Konsolidacija u zdravstvenom sustavu u sektoru dijagnostike odavno je provedena u Velikoj Britaniji, Švedskoj, Estoniji i mnogim drugim zemljama. Jedan od bitnih preduvjeta za uspješnu konsolidaciju je stvaranje kompatibilnih IT sustava, koji omogućuju pohranu informacija u jedinstveni zdravstveni karton bolesnika i dijeljenje informacija između raznih segmenata sustava. Uz to, ključno je osigurati brz i učinkovit transport uzoraka s mjesta vađenja na satelitskim lokacijama do tzv. čvorišta, tj. specijaliziranih laboratorija.

Nema razloga da se takvo što ne dogodi i u Hrvatskoj. Ne postoji prepreka. Važno je samo donijeti odluku i krenuti tim smjerom. Nadam se da će se to uskoro dogoditi.

barem jednom nije bio na vađenju krvi. Svatko tko je bio na vađenju krvi, sjeća se da mu je sestra koja mu je vadila krv na nadlakticu zavezala podvezu. Podveza je elastična traka, gumica ili vezica koja steže nadlakticu pacijenta, stvara pritisak u venskoj cirkulaciji u podlaktici i time olakšava izbor i pristup odgovarajućoj veni iz koje će se pacijentu izvaditi krv. Dugo vremena su se u tu svrhu u svijetu i kod nas u Hrvatskoj koristile višekratne podveze, što nosi određene rizike. Naime, jedno naše istraživanje objavljeno prije par godina, pokazalo je da su te višekratne podveze potencijalni izvor infekcije raznim bakterijama. U tom smo istraživanju ispitali prisutnost bakterija na podvezama koje su se koristile u redovitom radu na 23 različita radna mjesta u jednoj velikoj zagrebačkoj bolnici. Sa svake podveze je uzet bris za mikrobiološku analizu. Analiza je dokazala prisutnost bakterija na čak 88 % ispitanih podveza. Tim se višekratnim podvezama uzročnici raznih bolesti mogu prenositi s jednog pacijenta na drugog te s pacijenta na zdravstveno osoblje. Problem je utoliko ozbiljniji ako se te podveze ne dezinficiraju te ako se primjenjuju na pacijentima s kožnim bolestima, ranama, opeklinama, koji su podložniji infekcijama. Upravo zbog toga na tržištu su se pojavile jednokratne podveze. Naša ih je Bolnica uvela još prije nekoliko godina. Na tome sam vrlo zahvalna našem ravnatelju, profesoru Mladenu Bušiću, koji je saslušavši moje argumente bez puno razmišljanja odobrio nabavu jednokratnih podveza za naše pacijente. Nadam se da će naš primjer slijediti i sve ostale bolnice u Hrvatskoj.

B Tehnologija se razvija neopisivom brzinom. Što nam donosi budućnost laboratorijske dijagnostike?

Tehnologija u sektoru laboratorijske dijagnostike uistinu se razvija nevjerovatnom brzinom. Inovacije koje omogućuju taj razvoj temelje se na automatizaciji i robotici, minijaturizaciji mjernih sustava, korištenjem npr. mikrotehnologije i nanotehnologije i mikrofluidike. Sve je intenzivniji razvoj neinvazivnih metoda kao što su razni biosenzori koji mogu mjeriti brojne parametre u znoju, slini i npr. suzama. Mjerenje se sve više približava bolesniku, razvija se mobilna tehnologija, telemedicina, a sve to prati računalna tehnologija i konačno umjetna inteligencija. Danas postoje uređaji koji uspješno prepoznaju desetke bolesti i u stanju su samostalno postaviti dijagnozu na temelju podataka iz anamneze, fizikalnog pregleda te vitalnih znakova i laboratorijskih analiza, koristeći neinvazivne senzore

za vitalne znakove i sastav tjelesnih tekućina. Razvijena je metoda neinvazivnog mjerenja koncentracije glukoze pomoću kontaktnih leća. Ono što smo donedavno gledali u znanstveno-fantastičnim filmovima, danas postaje stvarnost.

Osobiti problem u zdravstvenom sustavu je upravljanje podacima. Naime, količina podataka u zdravstvenom sustavu se udvostručuje svakih 3 – 5 godina, zdravstveni sustav je "zlatni rudnik" za podatke, no ti su podaci za sada nažalost fragmentirani u zasebnim odjeljcima zdravstvenog sustava i nisu lako dostupni niti se lako mogu uklapati u jednu cjelinu. K tome, ta količina podataka je prevelika da bi je čovjek mogao obraditi i iskoristiti za donošenje odluka. Upravljanje tim podacima predstavlja stoga sve veći izazov i tu će umjetna inteligencija odigrati značajnu ulogu. Umjetna intelligen-



cija ima mogućnost koristiti nestrukturirane podatke i iz njih donositi zaključke na isti način kako to radi i čovjek. Razlika je u tome što to umjetna inteligencija radi neusporedivo brže i učinkovitije. Takvi sustavi su u stanju učiti, prilagođavati se i postajati sve bolji. Umjetna inteligencija će uskoro revolucionalizirati način na koji ćemo donositi odluke.

Naravno, budućnost nije isključivo definirana inovacijama. Ključno je kako mi odgovaramo na sve te promjene i jesmo li spremni mijenjati sebe i sustav u kojem živimo i radimo na dobrobit svih nas.

B Vaš je Laboratorij i u međunarodnim krugovima prepoznat po svojoj kvaliteti i uspješnosti. Iz europskih fondova dobili ste krajem 2019. godine milijun eura za jedan projekt. O kakvom se istraživanju radi?

Radi se o istraživanju uloge kalprotektina,

jednog novog laboratorijskog parametra i njegove uloge u prepoznavanju niza bolesti i bolesnih stanja. Taj je projekt okupio niz kolega s raznih Klinika i Zavoda iz Kliničke bolnice "Sveti Duh", a provodimo ga i u suradnji s kolegama s Veterinarskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Jako me veseli ta suradnja i povezivanje kolega iz cijele Bolnice u jedan tim kao i povezivanje naše Bolnice s drugim ustanovama. U projektu sudjeluju i gotovo sve kolegice iz mog laboratorija, moje drage medicinske biokemičarke. Moram reći da imam izvrstan tim ljudi i silno sam ponosna na sinergiju i zajedništvo koje vlada u našem laboratoriju. Sve su to divni, vrijedni mladi ljudi, koji vole raditi, vole izazove i traganje za istinom i znanstvenim dokazima. Oduvijek sam voljela okupljati, povezivati i biti dijelom jednog takvog entuzijastičnog tima koji dijeli iste ciljeve i na-

dam se da nam je ovo samo prvi u nizu naših zajedničkih projekata.

B Bili ste na jakim vodećim pozicijama u svojoj karijeri, bili ste glavna urednica časopisa Biochemia Medica, predsjednica Hrvatskog društva za medicinsku biokemiju i laboratorijsku medicinu, obnašate poziciju predsjednice Europske federacije za medicinsku biokemiju i laboratorijsku medicinu, vodite svoj laboratorij, vodite znanstvene projekte, vodili ste brojne radne grupe i povjerenstva u zemlji i svijetu. Na tim ste pozicijama postigli zavidne rezultate. Što mislite da su ključne osobine koje netko mora imati da bi bio uspješan na nekoj vodećoj poziciji? Što je to za Vas lider?

Osnovne osobine jednog lidera su iskrenost i integritet. Biti osoba od integriteta, znači uvijek biti iskren prema sebi i prema drugima, to znači imati čvrsta moralna i etička

načela i pridržavati se tih načela uvijek, bez iznimke, beskompromisno. Osoba od integriteta je osoba koja uvijek bira ispravan put, put istine, čak i kad je taj put najteži. To su ljudi kojima se divimo, ljudi kojima vjerujemo i koje smo spremni slijediti. To su ljudi koji nas inspiriraju, koji nam pokazuju put kojim treba ići i koji nam pomažu da budemo bolja verzija sebe. Američki predsjednik Ronald Reagan je jednom prilikom rekao: "Najveći lider nije onaj koji učini najveće stvari, nego onaj koji uspije motivirati one oko sebe da postignu velike stvari.". Mislim da je to velika istina.

Tijekom svoje karijere imala sam tu privilegiju susresti brojne kolege koji su na mene ostavile trag, kolege od kojih sam učila, kolege kojima sam se divila. To su bili istinski lideri. U svom poslu i na pozicijama na kojima danas djelujem, trudim se primjenjivati ta znanja koja sam stekla "odrastajući" uz svoje uzore. Svakodnevno učim i trudim se razvijati. Mislim da pravi lider nikada ne prestaje učiti.

BDoobar dio karijere posvetili ste radu u stručnim i profesionalnim udrugama i tijelima, na raznim pozicijama, isključivo kao volonter. Pretpostavljam da je to uzelo dosta privatnog vremena. Otkud motivacija za to? Kako sve to stižete? Imate li neki savjet –kako učinkovito upravljati svojim vremenom?

Nema tu neke velike tajne. Mislim da je ključ u dobroj organizaciji i planiranju. Dosta pažnje posvećujem planiranju, kreiram si dugoročne planove, a i one kratkoročne. Veliki znanstvenik i izumitelj, Benjamin Franklin je jednom davno rekao: "Ako se nismo uspjeli pripremiti, pripremamo se ne uspjeti."

Svaki si dan definiram popis zadataka koje želim toga dana odraditi. Ujutro kad se probudim, pokušam si vizualizirati dan i posložiti si dnevne zadatke, obveze i aktivnosti u prostoru i vremenu. Uvijek se trudim realno procijeniti opseg svakog zadatka i vrijeme potrebno da se taj zadatak izvrši. Trudim se biti usredotočena i ne rasipati svoje vrijeme. Distrakcije su kobne i lako nas mogu odvući od zadatka. Naravno, uvijek je puno više onoga što želimo ili trebamo odraditi, no što imamo vremena. Zato je važno odrediti zadatke najvećeg prioriteta i fokusirati se na njih. Disciplina je jako bitna. Sve te vještine se mogu razvijati i trenirati. Važno je samo osvijestiti svoje mane i biti spreman učiti.

Naposljetku, važno je održati ravnotežu između posla i privatnog života. Zadovoljstvo u privatnom životu nam omogućuje da damo najbolje od sebe u svom poslu. Moja obitelj je za mene mjesto na kojem punim baterije.



Zdravo Budi uz dežurnu ordinaciju

Na pitanja iz područja ginekologije odgovara kolumnistica portala www.zdravobudi.hr prim.dr.sc. vesna Stepanić dr. med., spec. ginekologije, subspec. gin. Onkologije

ŽARENJE TIJEKOM MOKRENJA, O ČEMU SE RADI?

Pitanje: Od dana ovulacije, tijekom mokrenja, javlja se osjećaj žarenja i pečenja na ulazu u vaginu. Primijetila sam pojačani iscjedak, ali također osjetim i limfne čvorove u preponama koji su bolni na dodir te tu i tamo pri nekoj fizičkoj aktivnosti te imam blago povišenu temperaturu i slabost koju uspješno rješavam koristeći Lupocet. Zanima me o čemu bi se moglo raditi i ima li razloga za zabrinutost.

Odgovor: Samo prema napisanome i bez važnih anamnestičkih podataka (primjerice, o Vašoj dobi) ne može se tvrditi kako je Vaš problem ginekološki. Predložila bih da se javite nadležnom liječniku opće/obiteljske medicine, koji će Vam dati upute za dalje. Nadam se da sam Vam pomogla s odgovorom. Čuvajte se i svako dobro.

KRVARENJE NAKON MENSTRUACIJE, BOJIM SE TRUDNOĆE?

Pitanje: Imam smeđe krvarenje tjedan dana nakon menstruacije s tim da sam imala krvarenje ovaj tjedan sve skupa 3 dana ali ne svaki dan. Pijem lindinete 20 vec 5 godina. Spolni odnos sam imala dan nakon menstruacije, s tim da je suprug slučajno malo ejakulirao u mene. Strah me trudnoće, a što više čitam na internetu sve mi je gore.

Odgovor: Oralna hormonska kontracepcija visoko je učinkovita metoda kontracepcije, kada se uzima prema uputama. Što se tiče nenormalnog vaginalnog krvarenja, odnosno sukrvavog iscjeka iza menstruacije, predložila bih da dogovorite pregled kod ginekologa. Nadam se da sam Vam pomogla s odgovorom. Čuvajte se i svako dobro.

TRUDNOĆA I BOLOVI NA PODRUČJU IZNAD PUPKA, IMAM LI RAZLOGA ZA ZABRINUTOST?

Pitanje: Trenutno sam u 32 tjednu trudnoće koja prolazi normalno. No, već drugi

dan me boli područje iznad pupka pa lijevo, područje ispod rebra. Ne znam da li je to od želuca ili je nešto ozbiljnije. Na pregled idem tek 02.07. pa ne znam da li da se naručim ranije. Uz to je i nekako smanjena aktivnost djeteta. Ne znam da li je povezano ili je to normalno u 32 tjednu.



Odgovor: Što se tiče dojma o slabijim pokretima ploda, svakako bi se trebali javiti ginekologu, kako bi se ponajprije ultrazvučno procijenila situacija. Bolovi koje opisujete mogu i ne moraju biti povezani s trudnoćom, no kako ste trudnica, kuda god bi se javili najprije će Vas uputiti ginekologu. Zato bih Vam preporučila da se svakako javite ginekologu, koji će Vas potom uputiti dalje, ako bi tako bilo potrebno. Nadam se da sam Vam pomogla s odgovorom. Čuvajte se i svako dobro.

MENSTRUACIJA MI KASNI, MOLIM MIŠLJENJE?

Pitanje: Kasni mi menstruacija. Trebala sam je dobiti 10.-12.6, ali je još uvijek nema. Izložena sam u posljednje vrijeme stresu, a i cijepila sam se prvom dozom Pfizera. Zadnji spolni odnos sam imala 22.5, koji je bio zaštićen i bez ejakulacije. Molim Vas za mišljenje.

Odgovor: Bez podatka o trajanju menstrualnih ciklusa, konkretna se situacija ne može komentirati. Za početak, predložila bih da napravite kućni test na trudnoću u periodu koji je određen trajanjem MC-a (ima vrlo posjećen tekst upravo na ovu temu u Ginekološkoj kolumni), a potom, ako menstruacija i dalje ne bi nastupila i neovisno o rezultatu kućnog testa na trudnoću, dogovorite pregled kod ginekologa. Nadam se da sam Vam pomogla s odgovorom. Čuvajte se i svako dobro.

DO KRAJA LIPNJA NEĆE BITI CIJEPLJENO 50 % POPULACIJE, ODNOSNO SVAKA DRUGA ODRASLA OSOBA

Zaštitimo zdravlje sebe i drugih, ali i go

Postalo je jasno i deset dana prije kraja mjeseca da do prvoga srpnja nećemo uspjeti u cilju koji je postavljen. Do kraja lipnja neće biti cijepljeno 50 % populacije, odnosno svaka druga odrasla osoba. Novi rok, oni koji su postavili prvi, sada više ne žele spominjati. Neka bude što prije, jer jesen će doći brzo, a ono što prijete su nove varijante virusa. Krenimo redom. Činjenica je da interes za prvom dozom pada. Da pokažu kako stvari stoje, čak su na jednoj od sjednica Vlade prikazani grafovi s podacima. Na sve načine se pokušava pridobiti građane da se cijepi. Bilo da je riječ o karti za kazalište, odlasku u toplice ili koncertu. Izgleda da sve to skupa nije dovoljno pa u određenim županijama voze i autobusi u kojima se cijepi. U Bjelovarsko-bilogorskoj županiji tako vozi autobus Cjepko. Nisu zadovoljni dosadašnjom procijepljenošću pa odlaze u ruralne sredine, doslovno pred vrata svojim stanovnicima. "Na taj način izlazimo u susret sugrađanima koji ne mogu doći do gradova pa smo mi došli do njih. Novim idejama dolazimo do ruralnih mjesta i starijeg stanovništva te pokazujemo ljudima koliko je to bitno. Svima nam je cilj da imamo što veću procijepljenost kako bismo se mogli vratiti u normalan način života", istaknuo je župan Marko Marušić. Cijepi se i na kulturnim manifestacijama, samo da cjepivo bude bliže ljudima. Kako bi motivirali mlade na cijepljenje, u Grčkoj nude i takozvane karte slobode sa 150 eura. Novac se može koristiti za hotelske rezervacije, trajektne karte, avionske karte, posjete muzejima i koncerte. Grčki premijer Kyriakos Mitsotakis poručio je da za taj projekt izdvaja do 141 milijun eura, a ciljana skupina su mladi od 18 do 25 godina. Plan grčke Vlade je da će 60 % Grka biti cijepljeno do kraja srpnja. Hrvatski premijer o takvim nagradama ne razmišlja. Kaže da nije pravedno prema onima koji su se već cijepili. Uz sve ovo, u Zagrebu je krenulo cijepljenje s javnim pozivom, bez naručivanja. Nagrada za one koji se tako cijepi bit će besplatan koncert Đanija Stipaničeva.

Javni pozivi u najvećem gradu

Iako su neke županije i prije počele s javnim pozivima, već neko vrijeme isto zazivaju liječnici obiteljske medicine u Zagrebu. Primijetili su da interes za cijepljenjem pada te apelirali da se na punktovima otvore vrata

za sve. I bi tako. Počelo je u Školi narodnog zdravlja "Dr. Andrija Štampar" u Rockefellerovoj ulici, a onda se proširilo na još tri punkta. "Želja nam je otvoriti građanima što više mogućnosti da se cijepi protiv bolesti COVID-19 kako bismo se sa što većom stopom cijepljenosti zaštitili od zaraze, ali i spriječili njeno daljnje širenje" – kaže Krunoslav Capak ravnatelj Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo i ističe: "Potrebno je sa sobom imati osobnu i zdravstvenu iskaznicu jer se cijepi samo osobe koje ima osiguranje HZZO-a. Također molimo građane da nose masku te da se lagano odjenu, ponesu sobom vodu i prikladnu zaštitu od sunca. Svoj dolazak neka prilagode navedenom rasporedu kako bi što kraće čekali na red za cijepljenje. Vjerujem da ćemo u planiranim terminima uspjeti cijepiti sve one građane koji to žele,

pa ih molimo za suradnju i strpljenje." Na dan je na punktu u Školi narodnog zdravlja bilo u prosjeku 500 ljudi. Cijepi se Pfizerom, riječ je isključivo o prvoj dozi i mogu doći građani iz svih dijelova Hrvatske. Po drugu dozu, oni koji nisu iz Zagreba, mogu doći na tu lokaciju, ali po dogovoru mogu je dobiti i u svojoj županiji. Sve više građana se pita gdje mogu primiti drugu dozu ako odlaze na ljetovanje. Uputa je da je moguće drugu dozu dobiti i izvan mjesta prebivališta, ali da se koliko god je moguće unaprijed planira druga doza i godišnji odmor. Iako ljetuje, cijepljenje ne smije na odmor.

Otvoreno pismo ministra Beroša

U otvorenom pismu obratio se svima i ministar zdravstva Vili Beroš s porukom: "Ako volite sebe i vaše bližnje, cijepite se!" Istina

CIJEPLJENJE U HRVATSKOJ U LIPNJU JE PROBILO JOŠ JEDNU PSIHOLOŠKU GRANICU: CIJEPLJENO JE VIŠE OD MILIJUN LJUDI S OBJE DOZE



gospodarstvo te sigurnu turističku sezonu

ZA JESEN SE PLANIRA MASOVNIJE CIJEPLJENJE DJECE. BUDUĆI DA NI ZA ODRASLE NIJE OBAVEZNO, NEĆE BITI NI ZA DJECU. RODITELJ ĆE MORATI POTPISATI INFORMIRANI PRISTANAK

je da je cijepljenje u Hrvatskoj u lipnju probilo još jednu psihološku granicu. Cijepljeno je više od milijun ljudi s obje doze, odnosno više od milijun ljudi završilo je s cijepljenjem. Pohvalio se na Twitteru predsjednik Vlade Andrej Plenković. "Jučer smo prešli broj od milijun osoba cijepljenih s obje doze. Pozivam sve one koji se još nisu cijepili da ne čekaju, već da se zaštite prije jeseni i zime. Budimo odgovorni: zaštitimo zdravlje sebe i drugih, ali i gospodarstvo te sigurnu turističku sezonu". Dobra je vijest da je jedini u cilju od 50 % cijepljenih uspio grad Zagreb. Riječ je o prvoj dozi, ali je to svakako dobra vijest za ulazak u ljetne mjeseci i sezonu od koje svi puno očekuju. Da je zdravlje svih i odgovornost svih nas – misli ministar zdravstva koji se u otvorenom pismu obratio i onima koje zna i ne zna. Svim građanima. "Dragi prijatelji, sugrađani, susjedi, znani i neznani, neka vas ne prevari ovo blago zatišje epidemije. Novi

sojevi virusa vrebaju iza ugla, čim uzmognu, napast će nas ponovno! A time mogu pokrenuti i 4. val koji će jednako preplaviti i vas i mene. Ja sam prebolio koronu. I cijepio sam se. Želim da se cijepe i moje kolegice i kolege liječnici, i medicinske sestre i tehničari, svi djelatnici u zdravstvu. Da štite sebe i vas – pacijente. Ali i da svojim primjerom pokažu da je znanstveno i iskustveno dokazano da je cjepivo najučinkovitija zaštita. I osobna i kolektivna" – stoji u pismu ministra.

COVID putovnice u Europi

Stigao je i prvi srpnja. Datum koji smo svi čekali kada je riječ o digitalnim potvrđama, takozvanim COVID putovnicama, ali i popuštanju mjera. Građani Republike Hrvatske te oni koji imaju odgovarajuće vjerodajnice za pristup sustavu, čiji su podaci o cijepljenju, negativnom testu na SARS-CoV-2 ili preboljenju bolesti COVID-19 upisani u centralne baze podataka Ministarstva zdravstva, mogu putem portala e-Građani zatražiti svoju EU digitalnu COVID potvrdu. Lakom provjerom, skeniranjem koda može se provjeriti je li osoba cijepljena, preboljela

koronu ili je pak testirana. Potvrde bi trebale olakšati velike događaje, prelaskе granica i putovanja. Ministar unutarnjih poslova Davor Božinović rekao je da za ostale slučajeve, na kojima neće biti kontroliran COVID status osoba, ostaje ograničenje na 100 osoba, kao i ograničenje trajanja događaja do 24 sata. Nakon popuštanja mjera, lakšeg kretanja unutar Europske unije, treba i dalje biti oprezan. Delta- varijanta virusa mogla bi do kraja ljeta prevladati Europom.

Delta-varijanta i cijepljenje djece

Nekad je ta mutacija virusa bila poznata kao indijski soj, sada je to delta-varijanta da ne bi bilo diskriminacije. Uz to što je već odgovorna za povećanje broja zaraženih u Velikoj Britaniji, Portugalu, ali i Moskvi – potvrđeni su slučajevi i u nekoliko hrvatskih županija. Da je virus i dalje tu i da nema opuštanja, upozorava i ravnateljica Klinike za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević" Alemka Markotić. Kao primjer navodi prošlo ljeto. "Vidjeli ste prošle godine da je trebalo otprilike dva mjeseca da se alfa-soj raširi. Oko 15. kolovoza morali smo završiti sa sezonom, ovaj soj bi to mogao i brže napraviti. Prošle godine smo imali mlađe koji su imali blaži oblik bolesti. Sve se to doživljavalo kao blaga bolest. Ono što možemo očekivati je i dalje brzo širenje, sad još nije s visokim postotkom u Europi." Primjerice zbog ove varijante virusa, Izrael koji smo uvijek navodili kao dobar primjer cijepljenja vratio je nošenje maski. Pitanje koje sve zanima je kada ćemo ih skinuti, ali kako sada stvari stoje – nećemo još tako brzo. Ono što se još planira za jesen je masovnije cijepljenje djece. Cijep se u Hrvatskoj već neko vrijeme. "Mi smo govorili da djeca nisu prioritet, ali da bi trebalo cijepiti djecu s kroničnim bolestima. Mi ćemo na jesen svakako cijepiti djecu. Međutim, ni za odrasle nije obavezno, pa neće biti ni za djecu. To će biti na dobrovoljnoj bazi. Roditelj će morati potpisati informirani pristanak." Do sada je cijepjeno više od tisuću mlađih od 18 godina. I činjenica je da se u istom trenutku još uvijek cijepe i oni stariji od 65 godina i kronični bolesnici koji su trebali biti cijepljeni u prvoj fazi cijepljenja.



PACIJENTOVE SUMNJE TREBA SHVATITI OZBILJNO UZ SUOSJEĆANJE I PRUŽANJE EMOCIONALNE PODRŠKE JER RADI SE O STANJU KOJE ZAHTIJEVA CILJANO LIJEČENJE I MULTIDISCIPLINARNI PRISTUP

Post-COVID sindrom

VEĆU VJEROJATNOST RAZVOJA POST-COVID SINDROMA IMAJU STARIJI OD 50 GODINA, PACIJENTI KOD KOJIH JE SAM MANIFESTACIJA COVID-19 INFEKCIJE BILA TEŽA I PACIJENTI S KOMORBIDITETIMA POPUT DIJABETESA, PRETILOSTI I KARDIOVASKULARNIH BOLESTI

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

U svakodnevnom radu sve češće susrećemo pacijente koji se nakon preboljenja infekcije koronavirusom i dalje žale na nedostatak zraka i kronični umor. Ako navedeni simptomi potraju dva do tri mjeseca nakon infekcije govorimo o long ili produljenom COVID-u, a ako simptomima traje dulje od tri mjeseca od početka bolesti riječ je o post-COVID sindromu. Prema nekim podacima čak 40 posto pacijenata koji su preboljeli COVID pokazuju neke od znakova ove bolesti.

Riječ je o novoj bolesti s puno nepoznanica i širokim spektrom simptoma što liječnicima znatno otežava prilikom postavljanja precizne dijagnoze. Najčešći simptomi vezani su uz dišni sustav (otežano disanje, nedostatak zraka, bol u grudima i suhi kašalj), a od ostalih mogu se pojaviti i poremećaji pamćenja i koncentracije, kroničan umor, depresija, tjeskoba, malaksalost, dugotrajni gubitak osjeta okusa i mirisa, bolovi u mišićima, glavobolje, osip, gubitak kose, nesanica. U rjeđim slučajevima mogući su i prolazni neurološki problemi poput paralize. Pacijenti najčešće imaju više od jednog simptoma i liječenje zahtijeva uključivanje različitih specijalista. Dodatno zbunjuje što studije predviđaju različitu pojavnost ovog sindroma. Prema nekim studijama ovaj produljene simptome infekcije imat će 10 posto pacijenata koji su preboljeli COVID, dok druge predviđaju čak 70 posto pacijenata s dugoročnim simptomima. Vjerojatni razlog za tako različite rezultate leži u neujednačenom i nesustavnom pristupu istraživanju. Veću vjerojatnost razvoja post-COVID sindroma imaju stariji od 50 godina, pacijenti kod kojih je sama manifestacija COVID-19 infekcije bila teža i pacijenti s komorbiditetima poput dijabetesa, pretilosti i kardiovaskularnih bolesti. Nažalost, sve je više podataka kako se post-COVID sindrom može javiti i u mlađih bolesnika s blagim oblikom bolesti, liječenih kod kuće.

Koronavirus utječe na više različitih susta-

va u organizmu uključujući: živčani, respiratorni, kardiovaskularni, mišićno-koštani i gastrointestinalni sustav. Mehanizam nastanka dugotrajnih posljedica COVID-19 infekcije još uvijek nije razjašnjen. Smatra se kako je sindrom posljedica složenih poremećaja u regulaciji imunološkog i autonomnog živčanog sustava. Postoji nekoliko teorija prema kojima je riječ o patofiziološkim promjenama karakterističnim za sam virus, oštećenju endotela i poremećajima mikrocirkulacije. Upala i oštećenje endotelnih stanica krvnih žila dovodi do povećane propusnosti. Povećana propusnost krvno-moždane barijere dozvoljava različitim stanicama imunskog sustava slobodan prolaz. Zatim se upalni procesi počnu odvijati u moždanom tkivu što za posljedicu može imati stvaranje tromba. Tako se u 2 – 6 posto oboljelih od COVID-19 koji su hospitalizirani pojavi moždani udar. Još uvijek se rade istraživanja o tome koliko dugo pacijentima ostane poremećaj koagulacije kao i u kojoj je mjeri antikoagulacijska terapija korisna nakon preboljenja COVID-19.

Neke teorije kažu kako se kod ljudi slabijeg imuniteta infekcija jednostavno produljuje jer nisu u stanju adekvatno odgovoriti na virus. Paradoksalno, ljudi jačeg imuniteta imaju prejak odgovor na infekciju što u organizmu može rezultirati oštećenjem stanica drugih organa što donosi nove, dugoročne komplikacije.

Kako bi se bolje razumio post-COVID sindrom, a zbog međusobne sličnosti virusa znanstvenici su posegnuli za ranijim istraživanjima provedenima na pacijentima koji su hospitalizirani zbog SARS-a. Kod njih su otkrivene dugoročne komplikacije uključujući depresiju, nesanicu, razdražljivost i poremećaji koncentracije i pamćenja. Oko 30 posto tih bolesnika razvilo je i PTSP. U fazi kad je još uvijek previše nepoznanica istraživanja ovog tipa su korisna za razvijanje boljih pristupa samom liječenju.

Kliničari iz Francuske izvijestili su kako simptome dugotrajnog umora češće prijavljuju

žene nego muškarci (omjer je 4:1). Umor je nešto češći kod žena koje od ranije imaju dijagnosticiranu depresiju. Ozbiljnost početnih simptoma bolesti ne pokazuje vezu sa stupnjem umora. Kronični umor sličan je umoru opisanom nakon drugih ozbiljnih virusnih ili bakterijskih infekcija. Čimbenici koji uzrokuju umor i kognitivne poteškoće slični su čimbenicima koji sudjeluju u nastanku neuropsihijatrijskih simptoma: citokinska oluja, poremećaji zgrušavanja krvi i hipoksija povezana s respiratornim simptomima. Smatra se kako nakupljanje citokina koji imaju utjecaj na autonomni živčani sustav može rezultirati kognitivnom disfunkcijom i jakim umorom. Prisutnost neuropsihijatrijskih simptoma dijelom se objašnjava i neurotropnošću virusa: replicira se u neuronima. Kao pomoć kod umora preporučuju se lagane vježbe koje uključuju vježbe snage, fleksibilnosti te aerobne vježbe. Zbog eventualnog pogoršanja simptoma idealno bi bilo provoditi ih pod nadzorom fizioterapeuta.

Pacijenti koji imaju produljene ili trajne simptome u svakom slučaju treba ohrabriti na savjetovanje s obiteljskim liječnikom. Pacijentove sumnje treba shvatiti ozbiljno uz suosjećanje i pružanje emocionalne podrške jer se radi o stanju koje zahtijeva ciljano liječenje i multidisciplinarni pristup. Pacijenti s post-COVID-om zahtijevaju dugotrajno praćenje između ostalog i kako bismo bolje razumjeli dugoročni utjecaj infekcije na pojedinca.

Osim što predstavlja ozbiljni zdravstveni problem pojedinca, sve je veći utjecaj post-COVID-a na ekonomiju. Napadom na radno sposobnu populaciju u naponu snage generiraju se veliki gubici za gospodarstvo i indirektno se opterećuje zdravstveni sustav. Ohrabruje pad broja novozaraženih pacijenata kao i podaci o broju cijepljenih. Međutim, vrijeme pokazuje kako bitka protiv COVID-a ima mnogo šire i trajnije posljedice od onih koje se vide na prvu. Borba će biti i duža i skuplja nego što smo očekivali. No to je samo još jedan razlog više da od nje ne odustanemo.



DR. IVO BELAN

PORED SVIH "NEPRIJATELJA" SEKSUALNOST OSTAJE NA ŽIVOTU I VJERNI JE NAŠ PRATITELJ. PREŽIVLJAVA JEDNOSTAVNO ZATO JER POSTOJE I "PRIJATELJI" SEKSUALNOSTI: OSJEĆATI SE DOBRO, VRIJEME POSVEĆENO SEBI, DODIRI, RAZGOVORI

Tko su najbolji "prijatelji" seksa?

Odavno je poznato da muška seksualnost ima i "prijatelje" i "neprijatelje". Neprijatelja je čitava legija, toliko puno da je pravo čudo da muška seksualnost uopće i preživljava. Tko su to neprijatelji? Spomenut ćemo samo neke: loši međuljudski odnosi (ljutnja i neprijateljstva su efikasni prigušivači seksa), stres na poslu, strah od intimnosti, neriješeni konflikti, svađe, želja za vladanjem nad drugim, brige, depresija, gubitak samopouzdanja, mišljenje da je seks samo za mlade (što je potpuno pogrešno, stvar je samo u tome da muškarac koji u svojim 70-im i 80-im godinama ima relativno dobro opće zdravlje i, jasno, zainteresiranog i interesantnog partnera), sumnja u vlastite seksualne sposobnosti, premor, alkohol, nikotin, neki lijekovi. Previše alkohola, pa čak i previše hrane, može pokvariti vaše najbolje planove za večer.

Ipak, pored svih tih "neprijatelja" seksualnost ostaje na životu i vjerni je naš pratitelj. Preživljava jednostavno zato jer postoje i "prijatelji". Kada se nađemo u nekoj velikoj nezgodi, koja je prevelika i previše komplicirana da je sami riješimo, uvijek se možemo obratiti za pomoć liječniku, psihijatru, psihologu.

Dakako, doživjeti ponekad "sлом" ili "nesreću" u spavaćoj sobi nije ništa abnormalno. Ustvari, to je prije pravilo, nego izuzetak. Međutim, postoji još mnogo toga što muškarac može sam učiniti, i to dovoljno na vrijeme, kako bi održao ovaj aspekt svog života živim. Ovdje su navedeni neki od najboljih "prijatelja" seksualnosti:

Osjećati se dobro

Osjećati se dobro sam sa sobom važna je stvar. Mnoge seksualne poremetnje uzrokovane su slabljenjem samopoštovanja, samopouzdanja i uvjerenja o svojoj vrijednosti. Ako se brinete o sebi, ako smatrate da ste OK i da imate dobre, otvorene i zaljubljene odnose s partnerom, na dobrom ste putu prema sretnom i zdravom seksualnom životu.

Osigurati vrijeme

Osigurajte vrijeme za seks, čak ako i niste u dobrom raspoloženju. Morate se naučiti

imati ponekad i dosadan seks da bi sljedeći put imali interesantan. Nekada ga jednostavno morate obaviti. Dobro je ponekad ugovoriti "seks spoj" sa svojim partnerom što ne samo da vam daje priliku za nesmetano vođenje ljubavi nego vam daje i čitave dane divnog iščekivanja. Brinete se zbog djece? Pa imate spavaću sobu. Ona ima vrata. Vrata imaju bravu. Djeca nisu glupa. Oni možda i znaju što se događa. Ustvari možda je to i najbolji primjer koji možete dati – da im pokažete kako se mogu i trebaju voljeti muž i žena.

Dodiri

Netko je rekao da su potrebna tri dobra poljupca dnevno (svaki u trajanju od 20 sekundi) da bi se održavali normalni odnosi. Male stvari, kao što su na primjer, poljupci, dovest će konačno do povećanog libida, zato jer postoji podržavajući napor obaju partnera. Grljenje, ljubljenje, općenito dodirivanje pomoći će da se razvije interes. Činjenica je da se kod seksa može primijeniti ono pravilo: "Uzmi ili izgubi". Svatko od nas može jednostavno izgubiti neku naviku ako je ne provodi dovoljno često.

Razgovor

"Iznenaden sam kad sretnem osobe koje su oženjene dvadeseta godina, a da nikad nisu rekle svom partneru u čemu uživaju i što vole" – rekao je jedan seksolog. Govoreći otvoreno sa svojim partnerom, ne samo da to održava vaš interes i unapređuje bliskost nego ta izmjena misli i želja može poboljšati kvalitetu vašeg seksualnog života.

Unosite promjene

Za neke muškarce najveća prijetnja zadovoljnom, ljubavnom životu je rutina, ustaljen način života, svakodnevno kolo-tečina. Jedan američki seksolog savjetuje: "Uvedite neke promjene, uključite pikan-tne dodatke, "začine". Otiđite, na primjer, negdje za vikend (gorice, toplice, motel). Djecu ostavite bakama. Zašto, na primjer, ne promijeniti malo razmještaj namještaja

u spavaćoj sobi, zašto ne mijenjati ljubavne položaje, zatim zašto uvijek uzdužno u krevetu, probajte jednom poprečno itd. Dobro je, dakle, sve što će pomoći vama, ali i vašem partneru da prekinete sa starim, ustaljenim višegodišnjim navikama.

Neka bude užitak i zabava

Seks nije rad, posao i od njega se ne očekuje da to bude. Od njega se očekuje da bude ugodan, prema tome zabavljajte se i uživajte.

Kako razgovarati o "onim stvarima"?

Osnovni faktor u razvijanju što više zadovoljavajućih seksualnih odnosa je sposobnost i spremnost obaju partnera da međusobno razgovaraju. To ima apsolutno vitalnu važnost. Nesposobnost da se komunicira, čak kad se radi i o manje značajnim pitanjima, može postati glavni uzrok frustracija. Nažalost, mnogim parovima komunikacija predstavlja veliku poteškoću. Izgleda da su ljudi u stanju razgovarati o seksu kod životinja, o seksu kod drugih ljudi, ali kad dođe do razgovora o "tebi i meni", e, to je onda već druga priča. Ako imate poteškoća započeti razgovor o tim temama, pokušajte s ovim preporukama koje nude stručnjaci:

Izaberite pravo vrijeme. Mnogo puta ljudi započinju govoriti sa svojim partnerom o nečemu što je za njih važno, međutim partner ne uoči da je to stvarno važno.

Nemojte čitavo vrijeme samo vi govoriti. Ako ste govorili više od, recimo, dvije do tri minute, tada ste govorili vjerojatno predugo. Katkada se morate zaustaviti i dozvoliti drugoj osobi da govori.

Zajedno pročitajte dobru knjigu. Ako je i pored svega ovoga vi i vaš partner još uvijek imate problema razgovarati o seksu, pokušajte zajedno čitati neku knjigu na tu temu ili neki članak (možda i ovaj koji upravo čitate). Tako zajedničko čitanje može stvoriti atmosferu u kojoj se iznesu eventualno i drugačija mišljenja od onih u knjizi ili članku, a to onda može olakšati započinjanje razgovora i o vama samima.

KADA SE BELUPOVCI VRAĆAJU
"STAROM" NAČINU RADA?

Početak srpnja svi se
vraćamo u "normalu"



SUKLADNO POBOLJŠANJU GLOBALNE
SITUACIJE, OČEKUJEMO DA ĆEMO SE
POČETKOM SRPNJA VRATITI NORMALNOM
NAČINU RADA O ČEMU ĆE ODLUKA BITI
DONESENA NA RAZINI GRUPE

Prije nešto više od godine dana na našem se području pojavila tada potpuno nepoznata bolest pod nazivom COVID-19. Širila se vrlo brzo, nije se znalo što od nje očekivati, kako se točno ponašati te smo svi u jednom trenutku umjesto na radnim mjestima završili radeći od kuće. Uredimo smo zamijenili svojim kuhinjskim i radnim stolovima, a nezvjesnost je rasla iz dana u dan. Velik broj oboljelih, umrlih i hospitaliziranih tjerao je svima strah u kosti.

Nakon nešto više od godine dana "novog" načina rada, rada od kuće, kombinacija smjena, prema trenutačnoj epidemiološkoj situaciji, uskoro bismo se mogli vratiti starom načinu rada, a rad od kuće mogli bismo, nadamo se, zaboraviti. Velik broj zaposlenika cijepio se i drugom dozom cjepiva protiv zaraze uzrokovane virusom SARS-CoV-2, što je vrlo važno pri donošenju takve odluke.

Kakva je trenutačna situacija u Belupu te kada ćemo se vratiti na "staro", pitali smo Igora Kalčića, voditelja koronataima u Belupu. – Odrađena je i druga doza cijepljenja i očekujemo, a sukladno poboljšanju globalne situacije, da se od početka srpnja vratimo svi na redovni način rada. Ta odluka bit će donesena na razini Grupe, ovisno o situaciji. Nadamo se, u svakom slučaju, da ćemo se što prije vratiti starom, normalnom načinu rada i života – kazao nam je Kalčić pa držimo palčeve da će tome zaista uskoro i biti tako.

Alergijske reakcije na ko

Piše: Tatjana Vucelić, mag. pharm.

Koža je naš najveći organ i glavni je čuvar od svih mikroorganizama koji pokušavaju napasti ljudski organizam, i zato je potrebno na pravilan način brinuti se o njoj, održati je zdravom u svim godinama, u svim godišnjim dobima, a osobito ljeti.

Ljeti zbog laganije obuće te češćeg kretanja u prirodi svoju kožu više izlažemo vanjskim faktorima. Uživanje u ljetnim radostima često nam, nažalost, mogu pokvariti neželjeni susreti s raznim situacijama poput uboda pčela, osa, bumbara, stršljena, mrava ili pak komaraca koji nam često mogu upropastiti ljetne večeri.

Iako je za većinu ljudi ubod većine insekata bezazlen te predstavlja samo prolaznu manju nelagodu, ipak osobe alergične na njihov ubod moraju se posebno paziti. Kod ugriza insekta imunološki sustav djeluje u samoodbrani na način da otpušta histamin, koji upravo uzrokuje upalu i nadraženost kože, crvenilo, 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 pruža prilika 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. Stoga, u slučaju da ste izrazito alergič-

ni na ubod nekog insekta svakako se odmah javite liječniku.

Primjena repelenata spriječit će ubode većine insekata, a nakon povratka kući svakako prekontrolirajte svoju kožu kako biste na vrijeme uočili krpelja ili vidjeli ubod koji u tom trenutku niste osjetili. Ubodeno mjesto preporučljivo je namazati antihistaminskom kremom.

Također, boravak na suncu po najvećim vrućinama, kao i u moru mogu izazvati neugodne i bolne opekline. Dodir s meduzama i vlasuljama tijekom boravka u moru nije rijedak slučaj koji izaziva neugodne pojave. Otrov iz lovke meduza izaziva kod čovjeka prodornu bol sličnu boli od opekline, zatim crvenilo/osip kože, oteklinu i pojavu mjehurića. Osip je obično ograničen na područje kože koje je bilo u kontaktu s meduzom.



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. Prodirlanjem 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

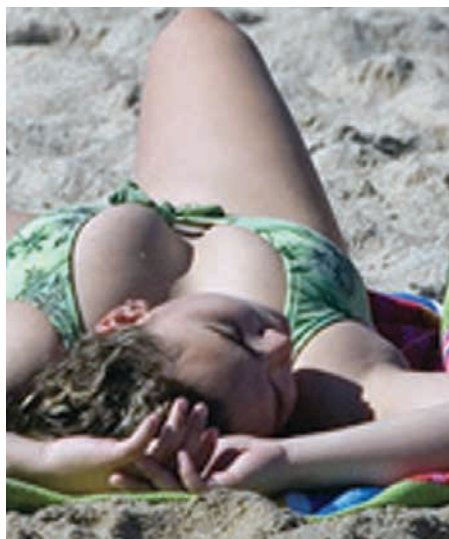
BELODIN A Derm 1 mg/g gel pripada farmakoterapijskoj skupini: Antipruritics, uključujući antihistaminike, anestetike i sl.; Antihistaminici za lokalnu primjenu (ATK oznaka: D04AA13).

Mehanizam djelovanja i farmakodinamički učinci:

Dimetindenmaleat je antagonist histaminskih H1-receptora s velikim afinitetom ve-

Ži ljeti – uzroci, simptomi i liječenje

ANTIISTAMINSKI LIJEKOVI POPUT DIMENTIDENA BLOKIRAJU DJELOVANJE HISTAMINA KOJI ORGANIZAM OTPUŠTA TIJEKOM ALERGIJSKE REAKCIJE I TIME UBLAŽAVAJU SVRBEŽ I IRITACIJU KOŽE TE OLAKŠAVAJU SIMPTOME NAKON UBODA INSEKTA



Pri dodiru s vlasuljom osjeti se ubod poput žalca (bol ne mora biti jaka). Nakon nekoliko minuta pojave se na koži crveni krugovi/ osip koji obično nestanu tijekom jednog dana. Ponekad se mogu javiti i mjehurići na koži, a zbog svrbeža nije rijetka ni sekundarna infekcija kože. Alergija na sunce manifestira se različitim

vrstama osipa kože, od sitnih prištića, preko mrlja do mjehurastih promjena. Promjene se tipično pojavljuju na područjima tijela koja su inače pokrivena odjećom, dok na licu najčešće nema osipa. Alergiju na sunce izazivaju UVA zrake sunčevog spektra, koje prodiru u kožu dublje od UVB zraka. Kad je koža prekomjerno izložena suncu, tijelo reagira u samoobrani na način da proizvodi histamin. Histamin uzrokuje alergijsku reakciju kože i ta se reakcija manifestira na razne načine.

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).

Koprivnjača je akutna urtikarija koju karakterizira pojava osipa ili mrlja na koži. Urtike, tj. promjene na koži nalikuju onima pri



kontakta 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.

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



zanja 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.

12. KONGRES KOORDINACIJE HRVATSKE OBITELJSKE MEDICINE

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

U sklopu 12. kongresa Koordinacije hrvatske obiteljske medicine, održanom u Šibeniku od 20. do 23. lipnja, pod krovim nazivom "Izazovi obiteljske medicine u 21. stoljeću – od doktora iz malog mesta do doktora AI" Belupo se i ove godine predstavio vrlo zanimljivim predavanjem u sklopu satelitskog simpozija, a koje se tematski vezalo za jednu od četiri kongresne cjeline – Mentalno zdravlje u zajednici.

Predavanje o temi "Depresija i anksiozni

Izazovi obiteljske medicine u 21. stoljeću

BELUPO SE U SKLOPU SATELITSKOG SIMPOZIJA PREDSTAVIO PREDAVANJEM "DEPRESIJA I ANKSIOZNI POREMEĆAJI – OD PREPOZNAVANJA DO LIJEČENJA"



poremećaji – od prepoznavanja do liječenja" održala je liječnica s dugogodišnjim kliničkim iskustvom, mr. sc. Silvana Krnić, specijalist psihijatar s Klinike za psihijatriju KBC-a Split.

Doktorica Krnić je na početku vrlo interesantnog predavanja istaknula nekoliko bitnih spoznaja o tome što govore novija istraživanja o anksioznosti i depresivnosti. Napomenula je da se većina poremećaja mentalnog zdravlja pojavljuje već tijekom adolescencije ili ranih dvadesetih godina, a promjene u strukturi mozga mogu se dogoditi mnogo godina prije pojave prvih simptoma te da mentalnu bolest obično prepoznamo tek kada se pacijentovo ponašanje, emocionalnost ili percepcije značajno promijene.

Također, dr. Krnić je u kontekstu "digitalnog doba" u kojem živimo i teme Kongresa – "Od doktora iz malog mesta do doktora AI", predstavila sve veću važnost mrežne analize simptoma kojoj se u posljednjih nekoliko godina posvećuje sve veća pažnja u psihijatrijskim istraživanjima.

Uz važnost prepoznavanja anksioznih poremećaja i depresije naglasak je u predavanju bio svakako i na terapijskom pristupu (racionalnoj psihofarmakoterapiji u kombinaciji s primjerenim psihoterapijskim tehnikama) u sklopu kojeg su istaknute osnovne karakteristike velike i prepoznatljive Belupove CNS palete antidepresiva i anksiolitika.

S obzirom na veliki interes, te pozitivne i pohvalne reakcije liječnika koji su prisustvovali Belupovom simpoziju, još jednom

se pokazalo da je Belupo i s temom ovog simpozija, prepoznajući zahtjevnost i kompleksnost vremena u kojem živimo, osigurao daljnji kontinuitet stručne edukacije našim liječnicima.

Inače, osnovna razlika u odnosu na dosadašnje kongrese je održavanje uz pridržavanje epidemioloških mjera. Na Kongresu je sudjelovao značajan broj sudionika i liječnika i farmaceutskih kompanija što je i ovaj put dokazalo značenje i važnost ovog stručnog skupa na kojem liječnici izmjenjuju svoja iskustva te stječu nova znanja i vještine.

Belupo je kao dugogodišnji partner KoHOM-a sudjelovao izložbenim prostorom i simpozijem na kojem je predstavio novosti iz svojega portfelja.

PREDSTAVLJAMO SEKTOR MEĐUNARODNA TRŽIŠTA

Dajemo ritam cijeloj kompaniji, jer o našim rezultatima ovise aktivnosti ostalih sektora

PRODAJA NA MEĐUNARODNIM TRŽIŠTIMA KONTINUIRANO RASTE IZ GODINE U GODINU, A SEKTOR S 275 ZAPOSLENIH JEDAN JE OD NAJVEĆIH U BELUPU

B Kakva je organizacijska struktura Vašeg sektora te koje poslove unutar sektora obavljate?

Međunarodna tržišta su sektor Belupa koji se bavi aktivnostima vezanim uz prodaju proizvoda u inozemstvu. Nastup na inozemnim tržištima organiziran je uglavnom putem vlastitih predstavništva i tvrtki, a na nekoliko tržišta poslujemo putem lokalnog partnera. Predstavništvima je osnovna djelatnost marketinški nastup na lokalnom tržištu te koordinacija između naših kupaca na tom tržištu te službe zadužene za organizaciju otpreme. Tvrtkama je osnovna djelatnost prodaja lijekova na lokalnom tržištu te marketinški nastup na isti način kako to rade predstavništva. U sektoru je zaposleno 275 zaposlenika od čega 14 u Hrvatskoj. Poslovanje u Bosni i Hercegovini organizacijski ne pripada sektoru Međunarodnih tržišta, već se na tom tržištu posluje preko kompanije Farmavita, u kojoj je Belupo 2008. godine kupio većinski vlasnički udio. Farmavita je jedna od najjačih domaćih farmaceutskih kompanija u Bosni i Hercegovini, a uz prodaju i proizvodnju lijekova bavi se i veleprodajnim biznisom te za poslužava 190 zaposlenika.

B Ukratko o ovlastima/odgovornostima?

Trenutačno obavljam dužnost direktora sektora Međunarodnih tržišta te sam član Uprave u Farmaviti. Gospođa Olga Grobova vodi najveću Belupovu regiju – tržišta istočne Europe (Rusija, Ukrajina i Kazahstan). Gospođa Denisa Bambir je pomoćnica direktora za tržišta centralne Europe (Slovačka, Češka, Poljska) i nova tržišta. Gospodin Ivan Kragić je pomoćnik direktora za ADRIA regiju (Slovenija, Srbija, Crna Gora, Sjeverna Makedonija). Tvrtkama i predstavništvima rukovode direktori koji odgovaraju direktoru Međunarodnih tržišta te Upravi Belupa.

B Koliko tržišta broji Vaš sektor?

Belupo trenutačno prodaje generičke lijekove na 16 inozemnih tržišta. U 2020. go-

dini prodaja je iznosila gotovo 670 milijuna kuna, od čega se 37 % odnosi na Rusiju, a 36 % na Bosnu i Hercegovinu. Ostala tržišta zajedno čine 27 % inozemne prodaje. 90 % prodaje vlastitih proizvoda odnosi se na lijekove na recept, dok 10 % čine bezreceptni proizvodi. Od lijekova na recept najzastupljeniji su dermatici, zatim lijekovi za živčani sustav te lijekovi za srce i krvne žile.

B S kojim izazovima se svakodnevno susrećete?

Prodaja generičkih lijekova na inozemnim tržištima izrazito je zahtjevnja. Industrija lijekova je velika i vrlo atraktivna, konkurencije je puno, ulaganja su golemi i svatko pokušava uzeti svoj dio tržišta koje konstantno raste. Također je sve više novih lijekova i načina liječenja, promjene su sve brže i češće. Sve su stroži standardi vezani uz kvalitetu lijekova, a pooštavaju se i regulatorni zahtjevi. Belupo na tržištima prodaje relativno veliki broj različitih oblika, jačina i pakiranja, a o svakom proizvodu je neophodno pažljivo brinuti posebno iz razloga jer se radi o lijekovima.

Uobičajene prodajno marketinške sposobnosti više nisu dovoljne, već je nužna suradnja i razumijevanje problematike svih Belupovih sektora.

Jedan od većih izazova u takvom promjenjivom poslovnom okruženju je planiranje prodaje. Izrazito je važno da krajnjim potrošačima lijekovi uvijek budu dostupni. S druge strane, nije prihvatljivo gomilati sigurnosne zalihe jer su financijski i skladišni kapaciteti ograničeni. Nabavno-proizvodni ciklus u farmaceutskoj industriji traje više mjeseci pa odstupanja u planiranju prodaje dovode do preniskih ili previsokih zaliha, što može izazvati negativne posljedice na poslovanje. Razvijaju se novi proizvodi, pojavljuju se novi konkurenti, drugi se iznenađujućepovlače, i sve to otežava proces planiranja. Posebno je izazovno planirati prodaju za nove, tek nadolazeće proizvode.

B Koliko se promijenio način rada od kada



se pojavio koronavirus? Što očekujete te kakvi su planovi za budućnost u smislu popuštanja epidemioloških mjera?

Korona virus je drastično utjecao na poslovne procese u našem sektoru. Otkazane su sve marketinške aktivnosti – stručni skupovi, simpoziji, edukacije i ostala događanja, kao i posjete doktorima i ljekarnama. Umjesto toga, krenulo se s marketingom putem online platformi.

S prodajnog aspekta u početku je došlo do snažnog porasta narudžbi jer je zavladała panika, svatko je htio stvoriti osobnu zalihu lijekova jer su se police ljekarni brzo praznile. Pravi izazov je bio otpremiti toliku količinu lijekova u kratkom vremenu, tim više jer je došlo do zastoja na graničnim prije-

lazima. Transporterima je ponestalo slobodnih kamiona, također je bilo problema s dopremom sirovina iz zemalja snažno pogođenih koronavirusom. Mislim da se Belupo jako dobro snašao u cijeloj situaciji, bili smo dovoljno fleksibilni što pokazuju i prodajni rezultati koje smo ostvarili.

KADA POSLU PRISTUPIMO S PUNO ENERGIJE, ENTUZIJAZMA I AMBICIJE, NAPREDOVAT ĆEMO I OSOBNO I KOMPANIJA, ISTAKNUO JE VEDRAN BAČI, UNIV. SPEC. OEC., POMOĆNIK DIREKTORA, MEĐUNARODNA TRŽIŠTA

Mjere polako popuštaju i mi se ponovo brzo prilagođavamo. Još uvijek smo oprezniji, pratimo epidemiološku situaciju i postojeće mjere na svim tržištima, ali i polako pojačavamo aktivnosti.

B Koliko je teško/izazovno voditi sektor Međunarodnih tržišta?

Prodaja na međunarodnim tržištima kontinuirano raste iz godine u godinu, a sektor s 275 zaposlenih jedan je od najvećih u Belupu. Mi dajemo ritam cijeloj kompaniji, jer o našim rezultatima ovise aktivnosti ostalih sektora. Kako prodaja raste, nabava mora osigurati više sirovina, proizvodnja proizvesti više serija, a kontrola kvalitete provesti više analiza. Uvode se novi lijekovi, što znači nove aktivnosti za Razvoj poslovanja te Istraživanje i razvoj. Puno je sastanaka, komunikacije, aktivnosti te ponajviše suradnje. U takvim kompleksnim uvjetima nije lako donositi odluke, a ništa nije teže nego odlučiti se.

B Belupo Vas je prepoznao kao osobu punu entuzijazma predanu radu, što biste za kraj preporučili mladim kolegama/pripravniciima? Treći svjetski prvak u šahu, kubanski vele-majstor Jose Raul Capablanca napisao je da se puno više nauči iz poraza nego iz pobjeda te da je potrebno izgubiti na stotine partija da bi se postalo dobrim šahistom. U farmaceutskoj industriji je, slično kao i u šahu, nužno razmišljati mnogo poteza, odnosno mnogo godina unaprijed. Teško je predvidjeti budućnost, ali je Belupo sve ove godine uspijeva, što pokazuju kontinuirano dobri prodajni rezultati naših brandova. Neki proizvodi na nekim tržištima nisu uspjeli, ali je bilo puno više pozitivnih slučajeva i Belupo je išao naprijed. Kad se poslu pristupa slično: s puno energije, entuzijazma i ambicije, onda dolazi do napredovanja, i osobnog i kompanije.

Znanjem, trudom i upornošću

VOLJELA BIH DA SE MOJA ŽELJA ZA USPJEHOM, NAPRETKOM I POSTIZANJEM REZULTATA OGLEDA I KOD ČLANOVA MOG TIMA

Ivona Jazvec u samo je četiri godine, od kada je započela raditi u našoj kompaniji, promijenila nekoliko radnih mjesta te je u tom relativno kratkom razdoblju uspjela napredovati s mjesta tehničarke procesne kontrole u voditeljicu linije u Pakirnici u Proizvodnji krutih lijekova. Pohvale kolegici pristigle su nam s puno strana te smo odlučili više doznati o tome kako je dvestetrogodišnja kolegica Ivona započela svoj radni odnos u Belupu te kako je svojom upornošću, ambicioznošću, znanju, konkurenciji, trudu, poštovanju prema nadređenima te kolegama unutar tima, uspjela napredovati te se izdvojiti i postati primjer mladog čovjeka koji, kada voli ono što radi, može pridonijeti uspjehu u svemu što poželi.

– Srednju školu smjera farmaceutski tehničar završila sam u Koprivnici 2016. i te sam se godine zaposlila u Belupu. Nakon završenog pripravničkog staža, educirana sam za tehničara procesne kontrole u proizvod-

nji krutih lijekova i to sam radila tri godine. Zbog toga imam dobru podlogu za ovo novo radno mjesto. Prilikom LSS transformacije unaprijeđena sam na mjesto voditeljice linije u Pakirnici. To napredovanje za mene predstavlja velik izazov, priliku za osobni razvoj, ali i posebnu odgovornost. Volim izazove i sigurna sam da će ih biti još. Smatram ih prilikom da, prije svega, samoj sebi dokažem za što sam sve sposobna kad se potrudim, s oduševljenjem nam je kazala kolegica Ivona. – Kao voditeljica tima voljela bih da se moja želja za uspjehom, napretkom i postizanjem rezultata ogleda i kod članova mog tima te da i njih na taj način motivira, jer svaki se čovjek može naučiti bilo što kada je motiviran i ima podršku ljudi oko sebe.

Ivanino radno mjesto kao voditeljice linije uključuje rad na stroju, papirologiju vezanu za taj proces, brigu o ljudima koji rade u njenom timu i izvještavanje voditelja smjene o svim događajima na liniji.

ADRIJANA FIRBAS I DOMINIK POŽGAJ, PRIPRAVNICI U INFORMATICI

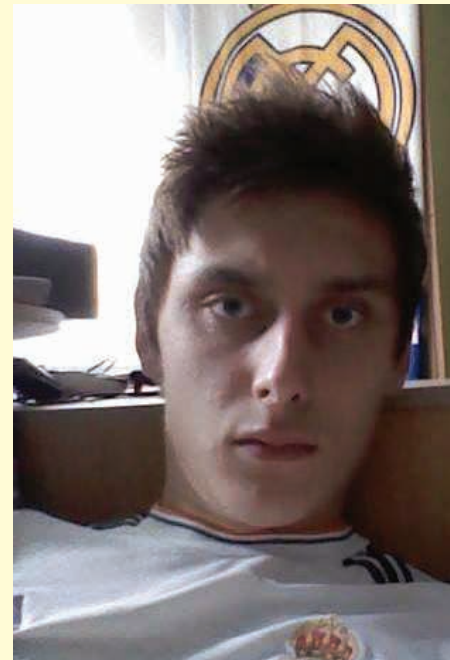
Priliku za rad u Belupu prije točno mjesec dana dobilo je dvoje mladih informatičara, Adrijana Firbas i Dominik Požgaj. Malo smo s njima porazgovarali, pitali ih kako se osjećaju u Belupu, jesu li zadovoljni okruženjem i atmosferom koja ih je dočekala te na koji se način najradije opuštaju.

– Dolazim iz Peteranca te sam po struci sveučilišni prvostupnik informatike. U Belupu radim od 1. lipnja ove godine na radnom mjestu samostalnog informatičara. Iznimno sam zadovoljan što sam dobio priliku biti dio Belupova tima zbog toga što znam kako je Belupo velika i renomirana kompanija. Odlično sam se snašao posebice zbog odlične atmosfere, ne samo na radnom mjestu već i unutar ostalih dijelova kompanije koje sam do sad imao prilike upoznati – kazao nam je Dominik Požgaj te dodao kako u slobodno vrijeme najviše voli igrati nogomet i družiti se s djevojkama i prijateljima.

Dobivanjem posla u Belupu, veliku sreću i zadovoljstvo, ne skriva ni Adrijana Firbas.

– Od 1. lipnja pripravnik sam u informatici.

Sretni smo što s



do pozitivnih rezultata i napredovanja



– Sada imam veću odgovornost nego prije, a to uključuje i odobrenje za početak rada linije, prilagodbu stroja, osiguravanje postizanja planiranog učinka na liniji u smjeni, evidenciju prisutnosti radnika, provođenje procesne kontrole, edukaciju radnika, odgovornost za učinkovitu organizaciju rada na liniji...

Ukratko rečeno, pripremu, provedbu, praćenje i dokumentiranje procesnih koraka i aktivnosti.

U odnosu na prethodno radno mjesto, novitet za mene bio je rad na stroju uz dodatnu odgovornost za postizanje planiranog učinka. To je bio velik izazov, ali i odgovornost za mene jer nikad nisam takvo nešto ranije radila, no uz malo volje i puno truda sve se može naučiti.

– Tipičan radni dan započinjem izradom plana za smjenu. Prema smjernicama izračunam količinu koju je potrebno napraviti, provjerim ambalažu i poluproizvod da odgovaraju zadanim, organiziram ljude, evidentiram njihovu prisutnost i tada započnemo s radom, tj. pakiranjem, priča nam Ivona.

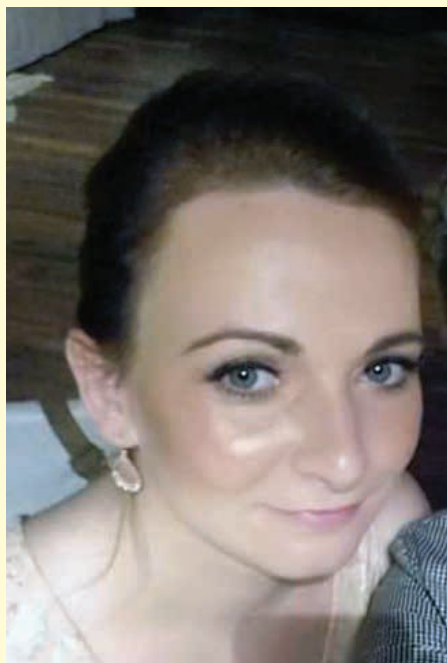
Rad s ljudima najveći je izazov

Rad s ljudima za Ivonu najveći je izazov, ali i uspjeh, jer treba izgraditi odgovarajući odnos sa svakim pojedincem zasebno i pristupiti mu s poštovanjem, neovisno radi li se o nadređenima ili podređenima. U ovom projektu to ima veliku važnost zbog prenošenja znanja na druge ljude, tj. edukacije, što naravno ne bi bilo moguće bez dobre komunikacije unutar tima, ali i sa svim ostalim kolegama u kompaniji.

– Smatram da se novom organizacijom uvelike poboljšala komunikacija u sektoru. Ljudi se puno više trude i daju sve od sebe da postignu zadane rezultate. Svakodnevno se educiraju i prihvaćaju nove izazove. Svaka promjena teška je u početku, ali sad se već primijeti velika razlika zato što smo se svi vrlo brzo uhodali u nove procese rada.

Ivona u slobodno vrijeme voli gledati filmove, šetati prirodom, putovati... Voljela bi posjetiti mnogobrojne znamenitosti te se, kako kaže, nada da će joj se želja ubrzo ispuniti čim se situacija s pandemijom COVID 19 u svijetu smiri kako bi svi ponovno mogli nesmetano uživati u svemu što volimo.

mo dobili priliku biti dio Belupova tima



ŽELIMO SVOJIM RADOM, UPORNOŠĆU I ZALAGANJEM MAKSIMALNO ISKORISTITI VLASTITI POTENCIJAL, ISTAKNULI SU ADRIJANA I DOMINIK

Magistra sam ekonomije smjer Menadžerska informatika. Iznimno sam zadovoljna i sretna što mi se pružila prilika da postanem dio Belupova tima te se nadam da ću svojim radom, upornošću i zalaganjem maksimalno iskoristiti vlastiti potencijal i nastaviti nadograđivati i usavršavati znanja i vještine kako bih rasla u poslovnom smislu te svojim osobnim rastom i razvojem doprinijela rastu i napretku svojega kolektiva – rekla nam je Adrijana te dodala kako je za nju ovo velika promjena.

– Za mene je ovo velika promjena i korak prema naprijed i u poslovnom i u osobnom smislu. Smatram da se dobro snalazim, atmosfera je pozitivna i motivirajuća, a to je jako bitan faktor kada dođeš u jednu sasvim

novu i nepoznatu, a životno važnu dimenziju – dodala je Adrijana Firbas.

Budući da je majka, zanimalo nas je kako provodi svoje slobodno vrijeme.

– S obzirom na to da sam tek nedavno počela raditi, još uvijek se prilagođavam novom tempu i rasporedu te tijekom dana balansiram između posla i obiteljskih obaveza. Uz dvoje malodobne djece, slobodno vrijeme koje mi ostane volim iskoristiti boravkom na zraku, u prirodi, bicikliranju, trčanju ili podužoj šetnji. Osim toga, dan ne mogu zamisliti bez opuštajuće glazbene atmosfere koja mi je pokretač, motivacija i pomoć u rješavanju svakodnevnih zadataka neovisno bilo privatnih ili poslovnih – rekla je Adrijana.

Najveći izazov u poslu je rad s ljudima

Nataša Blažičko dosadašnja tehnologa u odjelu Pogonskog održavanja ispričala nam je koji je izazovi očekuju nakon imenovanja na dužnost v.d.. direktorice službe Održavanje i energetika. Što nam je otkrila, pročitajte u nastavku.

B Koliko dugo radite u Belupu?

U Belupu sam počela raditi 2000. godine, a došla sam kao mlad i neiskusni inženjer strojarstva željan znanja i radnog iskustva. S obzirom na to da sam tijekom studija navikla da su u mom okruženju uglavnom osobe muškog spola, nije mi bilo ništa neobično radno okruženje u kojem sam započela svoju karijeru – pogonsko održavanje. Dečki u održavanju baš i nisu navikli na žene inženjere u svom odjelu te je to bilo razdoblje prilagodbe za sve nas. Moram priznati da mi je mnogo puta bilo teško i da sam kod kuće znala isplakati mnogo suza, ali upornošću sam očvrstnula i nisam odustala od svoje struke. Nije mi bio problem zasukati rukave i zajedno s dečkima popravljati strojeve te sam svojim prvim suradnicima zahvalna jer su mi pomogli i bili jedna od stepenica da izrastem i izgradim svoj današnji status. Uz poslove u pogonskom održavanju radila sam na projektu izgradnje tvornice i došla do pozicije rukovoditelja pogonskog održavanja. Kako to već bude u životu i pred čovjeka se postave novi izazovi, tako sam i ja jedno vrijeme radila na direktorskim poslovima unutar naše grupe. S obzirom na to da je Belupo kompanija u kojoj zaista volim raditi, prije nekoliko godina vratila sam se u Odjel pogonskog održavanja.

B Jeste li u međuvremenu napredovali ili dobili premještanje na novo radno mjesto te što to Vama osobno znači?

Donedavno sam radila kao tehnolog u pogonskom održavanju, a s obzirom na to da je naš direktor trenutačno premješten na druge poslove unutar Grupe, pred mene je postavljen veliki izazov za mjesto v.d. direktora Održavanje i energetike.

Osobno mi to mnogo znači jer je prepoznat sav moj trud i rad, predanost i ozbiljnost posla, želje za što boljom poslovnim suradnjom u našoj kompaniji i s poslovnim partnerima izvan tvrtke, kao i fokus na napredak za poboljšanjima u poslovnim procesima koje koristimo. Mogu reći da je za mene kao ženu u muškoj struci to zaista velik poslovni uspjeh.

B Opišite malo svoj posao. Koje su to obaveze i odgovornosti specifične u poslu koji obavljate?

Održavanje i energetika Belupa dinamičan je sustav koji mora neprestano funkcionirati. Svi odjeli unutar njega (Pogonsko održavanje, Energetika i ostale intervencije, Kalibracije i održavanje mjernih uređaja i opreme, Proizvodnja i distribucija pročišćene vode) važan su kotačić za funkcioniranje i nesmetano održavanje proizvodnih procesa i neprestano je potrebno sve imati pod kontrolom. Vrlo je važno da direktor ima sve informacije u pravo vrijeme kako bi mogao riješiti problem i omogućiti nesmetano odvijanje proizvodnje. Radi toga je važna ko-



NOVO RADNO MJESTO MNOGO MI ZNAČI JER JE PREPOZNAT SAV MOJ TRUD I RAD, PREDANOST I OZBILJNOST POSLU, ŽELJA ZA ŠTO BOLJOM POSLOVNOM SURADNJOU U NAŠOJ KOMPANIJI I S POSLOVNIM PARTNERIMA IZVAN TVRTKE

munikacija i povezanost svih odjela što je moj posao. Unutar svih odjela ima jako vrijednih i pametnih ljudi bez kojih sve to ne bi funkcioniralo. Važno je da prepoznate tko je pojedinac koji će znati riješiti koji od izazova i da ga usmjerite i motivirate za to. Teško je opisati u par rečenica kompleksnost i zahtjevnost ovoga posla, ali najjednostavnije to možete zamisliti da sve ono što imamo u Belupu od proizvodne i druge opreme, energetskih postrojenja, pa do zgrada i ostale infrastrukture netko mora popraviti i održavati, brinuti da imamo pravovremenu opskrbu energentima, sudjelovati u novim projektima i investicijskim ulaganjima kao i u mnogim drugim važnim stvarima koje su sastavni dio procesa i poslovanja Belupa. Važno je da imamo dobru suradnju sa svima unutar našeg sektora, kao i sa svim ostalim sektorima, a isto tako i s poslovnim partnerima izvan poduzeća. Obaveze i odgovornosti svakoga u Održavanju i energetici s obzirom na ranije navedeno su velike, a sebe smatram nositeljicom toga. Održavanje i energetika važan je kotačić poduzeća, te se nadam da će u budućnosti percepcija naše službe biti sve bolja i bolja.

B Koliko se promijenio način rada od kada se pojavio koronavirus? Što očekujete te kakvi su planovi za budućnost u smislu popuštanja epidemioloških mjera?

S obzirom na to da je posao naše službe takav da nije moguće popravljati strojeve ili održavati objekte i energetske sustave od kuće, cijelo vrijeme epidemije prisutni smo na svojim radnim mjestima. Pridržavali smo se svih propisanih mjera u poduzeću i mislim da smo uspješno uspjeli prevladati najkritičnije razdoblje epidemije. Imali smo djelatnike koji su morali radi virusa biti kod kuće, ali u poslu se to nije znatno osjetilo jer smo suradnjom s korisnicima naših usluga dogovorili prioritet poslova te na taj način preživjeli krizno razdoblje. Bile su nam omogućene vanjske usluge i servisi, ali nam je nemogućnost posjeta vanjskih suradnika i poslovnih partnera teže pala, jer smo se na taj način educirali i informirali o novostima vezanim za naš posao. Nadam se da će u skoroj budućnosti situacija biti bolja i da ćemo se vratiti na staro, jer mislim da nam svima nedostaje jedan dio kontakta koji smo imali ranije.

B Koji su, po Vašem mišljenju, najveći izazovi s kojima se susrećete u svom svakodnevnom radu?

Danas je najveći izazov u poslu rad s ljudima. Za sve probleme postoje rješenja i vrlo ih je lako pronaći jer nam tehnologija to omogućava. Nažalost, za rad s ljudima ne postoji recept i to jednostavno ili znate ili ne. Morate s jedne strane biti dobar psiho-

Rad okrenut rezultatima

KONTROLING ČINI TIM LJUDI KOJI IMAJU ZAJEDNIČKU POVEZNICU A TO SU LOGIČNOST, PREDANOST POSLU, TOČNOST, BRZO DONOŠENJE ODLUKA, ZNANJE O FINANCIJAMA I RAČUNOVODSTVENIM POSLOVIMA

Nakon završetka srednje škole za farmaceutskog tehničara ukazala mi se iznimna prilika za zasnivanje radnog odnosa u Belupu te sam od 2004. godine zaposlen u sektoru Logistike. Osobna želja bila mi je proširiti vlastite ciljeve i granice te napredovati pa sam u skladu s time upisao studij Poslovne ekonomije uz posao koji sam obavljao u Belupu. Nakon stjecanja titule mag. oec. na Ekonomskom fakultetu, počinjem raditi na poziciji planer – analitičara u sektoru Kontrolinga, a od 2013. godine obavljam funkciju voditelja menadžerskog izvještavanja.

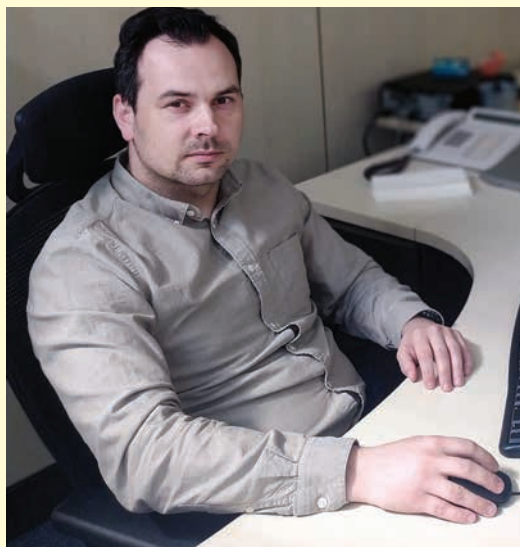
Često mi se postavlja pitanje što je to kontroling?

Kontroling je produžena ruka menadžmentu, odnosno sredstvo koje poboljšava poslovanje, poboljšava poslovne procese, racionalizira troškove i instrument je koji signalizira odstupanje od planiranih parametara. Time se omogućava vlasnicima kompanije da donose prave odluke za postizanje boljih rezultata kompanije i ukupnu dobrobit za cijelo društvo.

U moje poslovne obaveze spadaju konsolidacije i analize uspješnosti poslovanja u tekućem razdoblju, izrada mjesečnih, kvartalnih i godišnjih analiza financijskih rezultata s obzirom na planirane rezultate i prošlogodišnje rezultate. Također uključuje i razvoj alata za praćenje financijske uspješnosti, sudjelovanje u planiranju i proračunskim procesima i praćenje operativnih troškova u suradnji s timovima sektora, izrada prezentacija za Upravu i Nadzorni odbor, analiza prodaje SSP Farmaceutike po zemljama i programima.

Kako je posao kontrolera vezan za računalno, slobodno vrijeme nastojim provoditi šetnjom po prirodi, a najviše po planini Kalnik, jednoj od dragulja Koprivničko-križevačke županije. Povijest i netaknuta priroda kalničkih šuma te prirodna izvorska voda razbistre um te pune tijelo energijom i motivacijom za nove radne pobjede.

Belupo je vodeća farmaceutska tvrtka koja posluje u skladu s najvišim normama kvalitete pa se svi mi u sektoru Kontrolinga trudimo pogreške u sustavima potpuno



svesti na minimum. Sve se to lakše postiže kada u našem sektoru vlada nesebično pomaganje, dobri međuljudski odnosi i pozitivno okruženje, što je za mene prioritet na radnom mjestu. Kontroling čini tim ljudi koji imaju zajedničku poveznicu a to su logičnost, predanost poslu, točnost, brzo donošenje odluka, znanje o financijama i računovodstvenim poslovima.

Protekla godina donijela nam je svima jednu dosad neviđenu situaciju – pandemiju koronavirusa koja još uvijek traje. No od samog proglašenja pandemije koronavirusa Belupo se potpuno prilagodilo novonastalim uvjetima. Privremeno smo moj tim i ja radili od kuće, no poslove smo obavljali potpuno nesmetano i kontinuirano što je još jednom dokazalo koliko je Belupo spreman na čak i one najveće izazove. Rad na daljinu nimalo nije umanjio kvalitetu našeg rada jer nam je Belupo omogućio sve uvjete na najvišoj mogućoj tehnološkoj razini kako bi komunikacija među timom bila besprijekorna. Svi ti izazovi još su više povezali nas djelatnike, koji stvaraju neizmjerivu vrijednost Belupa.

Produktivna okolina i timski rad okrenut rezultatima najbolje su radno okruženje koje osoba može poželjeti. Ponosan sam što sam član Belupa te svim djelatnicima želim puno uspjeha i zdravlja u ovim posebno izazovnim vremenima.



log i prepoznati kakav pristup prema kome trebate imati. O tome ovisi i vaš uspjeh jer pojedinac sam za sebe ne može funkcionirati, a ako uspijete pronaći model rada s ljudima zajedničkim snagama ćete postići goleme uspjehe.

B Kako komentirate fleksibilnost i komunikaciju kolega u svojem sektoru?

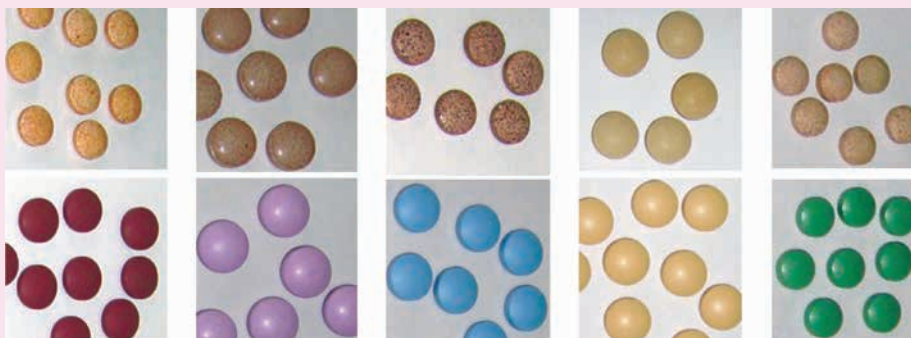
Moram napomenuti da su ljudi različiti i da imaju različite pristupe i načine ophođenja i komunikacije te je vrlo važno da i vi sebe samog prilagodite i pronađete način na koji ćete s ljudima komunicirati. Ima kolega s kojima vrlo lako komunicirate i brzo pronađete zajednički jezik, dok je za pojedince potrebno malo više truda, ali to jednostavno tako trebamo prihvatiti. Ja sam komunikativna osoba i trudim se biti tolerantna i strpljiva te osobno smatram da nemam problema s komunikacijom na bilo kojoj razini. Cijenim svakog čovjeka i njegov rad, nikog ne podcjenjujem i svima nastojim pristupiti na najbolji mogući način. Naravno da ponekad dođete u konfliktnu situaciju, ali one nisu na osobnoj, nego na poslovnoj razini. Iskrenost i transparentnost ključ su uspjeha i voljela bih da svi to primjene jer bi nam to olakšalo i omogućilo bolju poslovnu suradnju i ostvarenje poslovnih ciljeva zbog čega smo svi ovdje.

B Koje su aktivnosti kojima se bavite u slobodno vrijeme, hobiji?

Živa sam, dinamična i vesela osoba te tako nastojim i živjeti. Volim putovanja i prirodu. Kuham, uzgajam cvijeće, vozim bicikl, šušam. Volim druženja i vrijeme provedeno sa svojim najbližima jer me to ispunjava.

Rizici kojima su izložene farmaceutske kompanije

U CILJU OSIGURANJA LANCA FARMACEUTSKE OPSKRBE TRŽIŠTA I REDUCIRANJA KRIVOTVORENIH LIJEKOVA, KOMPANIJE MORAJU IMATI INTEGRIRANU ZAŠTITU BRENDOVA I SPREMNU STRATEGIJU PROTIV KRIVOTVORENJA



Piše: dr. Ivo Belan

Globalno farmaceutsko tržište procjenjuje se na otprilike 934,8 milijardi dolara, a ove bi godine, smatra se, moglo doseći 1,170 milijardi, s lokacijama na svim kontinentima. Međutim, sa svakim globalnim rastom dolazi i rast ugroze, prijetnje koje znatno utječu na funkcioniranje farmaceutske industrije.

Za profesionalce koji se brinu o fizičkoj sigurnosti kompanija to znači dodatno planiranje potencijalnih sigurnosnih scenarija koji su povezani s identifikiranjem rizika za kritične pogone, postrojenja, zgrade itd. Jedna kompanija često je prisutna u različitim zemljama, na nekoliko kontinenata. Korporativne uprave mogu biti locirane na jednom kontinentu, a regionalni uredi, proizvodni pogoni, skladišta, distributivni centri, istraživački odjeli smješteni na sasvim drugim, različitim lokacijama. Sve to zahtijeva od sigurnosnih službi da budu stalno pripremljeni u zaštititi korporacijska prava i imovinu, uz pomoć proaktivnih planova, kao i planova za brzu naknadnu akciju.

U cilju osiguranja lanca farmaceutske opskrbe tržišta i reduciranja krivotvorenih lijekova, kompanije moraju imati integriranu zaštitu brendova i spremnu strategiju protiv krivotvorenja. U jednoj istraživačkoj studiji nađeno je da samo 53 posto organizacija u farmaceutskoj industriji ima spre-

mnu strategiju za zaštitu svojih brendova. Još više iznenađuje da 26 posto kompanija nema tu strategije niti ih ima u planu uopće donijeti u svoje poslovanje u dogledno vrijeme.

Krivotvoreni lijekovi

Krivotvorenje predstavlja ozbiljnu javnozdravstvenu opasnost koju promoviraju kriminalci koji ne brinu o zdravlju i sigurnosti pacijenata. Ta opasnost zahtijeva odgovornu kombiniranu akciju i javnog i privatnog sektora.

Tržište krivotvorenih lijekova lukrativnije je čak i od biznisa s drogom. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da krivotvoreni lijekovi stoje globalnu farmaceutsku industriju 75 milijardi dolara godišnje. U skladu s tim, ne iznenađuje da većina kompanija smatra da ilegalno korištenje njihovih brendova prijeti integritetu kompanija, koju prekršitelji zakona pokušavaju predstavljati. Budući da se sve više farmaceutskih proizvoda prodaje putem interneta, taj problem postaje sve veći i opasniji. Ima kompanija koje čine sve što mogu, pokušavajući ublažiti, smanjiti taj rizik. Udružujući se u međunarodnu koaliciju za borbu protiv krivotvorenja (neprofitna organizacija posvećena toj borbi), kompanije se nastoje zaštititi od takvih incidenata krivotvorenja i krađa.

Osim što se radi o stvarnim gubicima pri-

hoda, krivotvorenja na tržištu donose i druge troškove, uključujući troškove oko osiguranja lanca opskrbe, investiranja u tehnologiju koja je potrebna u borbi protiv krivotvorenja lijekova, potencijalne štete na reputaciji tvrtke i rizicima izlaganja odgovornosti. Pitanje je zašto 26 posto kompanija još uvijek nema strategiju zaštite svojih brendova?

Poremećaji u lancima opskrbe

Nakon što lijekovi napuste proizvodne pogone, oni uglavnom prolaze kroz čitav niz distributera (trgovci na veliko, veleprodajne, trgovci na malo), prije nego stignu na police gradskih i bolničkih ljekarni i drugdje. Premda se otprema, transport i rukovanje s lijekovima pod sigurnim, kontroliranim i često reguliranim uvjetima, ipak svaki korak u tim opskrbnim lancima predstavlja priliku za neovlašteno "prčkanje" i privlači pažnju kriminalaca.

Regulatorne vlasti mnogih država traže da kompanije nadodaju poseban serijski broj na svim pakovanjima, koji treba pomoći u praćenju transporta lijeka kroz lanac nabave. Neki su proizvođači otišli još dalje pa označuju svaku bočicu lijeka s malim elektromagnetskim čipom, što omogućuje još brižljivije praćenje lijeka kroz distribucijski kanal.

Zašto je zaštita brenda važna

Svake godine stotine tisuća ljudi umru zbog krivotvorenih lijekova. Neki kriminalci ubacuju u lijek čak i poznate jake otrove ili koriste neki placebo. Imitirajući tako lijek – brend, stvaraju velike troškove originalnom proizvođaču. Svi ti incidenti mogu ozbiljno oštetiti reputaciju brenda. Zbog toga kompanije moraju zaštititi svoje kupce i osigurati im lijekove koji spašavaju život. Osim toga, sve te kriminalne radnje, zbog troškova koje uzrokuju, mogu smanjiti i povrat na uložene investicije.

Budući da tržište krivotvorinama nastavlja rasti, profesionalne sigurnosne službe trebaju imati uvid u sve lokacije, i fizičke i one online, koje su izložene visokom riziku pojavljivanja takvih incidenata. Uz pomoć dobre organizacije i dobrog plana, one se moraju angažirati u preventivnim akcijama. Pojedinačni incidenti mogu napraviti nepopravljive štete. Za kompanije nije dovoljno biti reaktivan, mora se biti proaktivan, kao bi se zaštitio svoj brend, svoje kupce i svoje temelje.

Kada pacijent kupuje lijek, tada doslovce stavlja svoj život i svoje zdravlje u ruke te kompanije. Ako kupac nema povjerenja, kompanija će trpjeti.

RAZGOVOR S TRI GREEN BELTICE 1. I 2. VALA TRANSFORMACIJSKOG PROCESA

Iskustvo za drugi val Transformacije

MR. SC. IRENA REPIĆ-BLAŽEKOVIĆ, DIPL. OEC., MR. SC. LENKA FRANCIŠKOVIĆ, PROF. KEM. I BIOL. I NATAŠA URBANČIĆ, DIPL. INŽ. PREH. TEHN., KOLEGICE SU KOJE SU NAKON USPJEŠNO ODRAĐENIH PROJEKATA PRVOG VALA TRANSFORMACIJE, JEDINE UKLJUČENE I U DRUGI VAL TRANSFORMACIJSKOG PROCESA



– Kada smo prije nekoliko godina krenule na edukaciju za GB-ove nismo ni slutile kakvi nas sve izazovi čekaju. Prihvatile smo dobivene projekte i krenule raditi na njima. Na tom putu, osim velikog znanja koje smo dobile, kako bi mogle pristupiti strukturiranom sagledavanju problema i situacije promatrati iz drugog kuta, odnosno probleme kao izazove, imale smo podršku trenerica iz IFSS-a.

Imale smo redovite tjedne coachinge i kako smo prolazile kroz faze DMAIC ciklusa primjenjujući stečeno znanje izlazile smo na Upravljačke odbore na kojima smo prezentirale sve što smo u određenom razdoblju napravile. Kada bi dobile potvrdu i podršku od Upravljačkog odbora da smo na pravom putu, nastavljale bi vrijedno raditi. I tako sve do kraja naših projekata, kada smo uspješno završile svoje prve projekte i predale ih novim ili postojećim vlasnicima procesa u daljnju kontrolu, ističu kolegice Irena, Lenka i Nataša. Transformacija je primjenjiva svugdje u Belupu. Zadatak svih članova Transformacije je razmisliti o procesima u kojima sudjeluju, sagledati proces od početka do kraja, vidjeti ima li prostora za poboljšanje. Cilj je da svaki zaposlenik u procesu u kojem sudjeluje ima jasno definirane upu-

te za rad i da svatko zna što se od njega očekuje, jer samo na taj način moguće se fokusirati na one zadatke i aktivnosti koji donose vrijednost.

Svi su povezani i jedni drugima unutar Belupa su, kako kolegice naglašavaju, interni klijenti. Moramo shvatiti da ne smijemo raditi u silosima nego si uzajamno pomagati i razmjenjivati informacije.

– Prije nešto više od godinu dana, nakon što je 10 novih kolega GB-a odslušalo drugi modul edukacija, uz njih i mi smo dobile nove projekte te smo ponovno prionule poslu. Ovoga puta očekivalo se da koristimo stečeno znanje i da nam iskustvo koje smo stekle u prvom projektu bude misao vodilja kako moramo raditi. Dobile smo novog voditelja Transformacije, u Prvom valu vodila nas je Tatjana Šešok, a sada Bojan Premužić.

– Sada smo u ovom projektu potpuno samostalne, koristimo stečena znanja i iskustvo Prvog vala, po potrebi imamo coachinge unutar Transformacijskog tima te nam međusobni savjeti puno znače. Mi smo jednostavno tim ljudi koji govore, kako volimo reći "istim jezikom" Transformacije, i razumijemo gdje smo sada, u kojem smjeru idemo i kako ćemo do tamo doći.

Prošla i ova godina svima nam je zaista bila nepredvidiva i uz svakodnevni posao stalno smo se borili s još jednim "nevidljivim neprijateljem" – virusom. Iako smo sve svoje poslove izvršavale na vrijeme kao da i ne postoji, uz pridržavanje svih epidemioloških mjera, onaj ljudski kontakt, na koji smo naučeni u svakodnevnom poslu zaista je nedostajao. Svi smo se privikli na sastanke putem svih novih platformi, ali zaista je drugačije kada sjediš s ljudima u istoj prostoriji i diskutiraš ili pričaš putem Teamsa, diskutiraju kolegice.

Trenutačno je situacija zbog korone usporila samo izlaganje njihovih projekata jer nisu bile u mogućnosti izlaziti na Upravljački odbor. Bez obzira na to, rade konstantno na svojim projektima.

Sam izlazak i prezentacija na Upravljačkom odboru iznimno im je puno značila jer su tamo mogle prezentirati napravljeno, a ono što je najbitnije, diskutirale su o svakom projektu i dobile povratne informacije jesu li na pravom putu.

Nadamo se da će što prije ova situacija s koronom biti iza nas i da ćemo moći ponovno svi zajedno raditi i surađivati i "uživati" te s velikim zadovoljstvom izveštavati kolege o poboljšanjima u našim procesima, naglasile su kolegice.

Poslovni sastanci – kako ih učiniti uspješnijima

SPOSOBNOST VODITI EFIKASNE POSLOVNE SASTANKE, BEZ OBZIRA KOJU FUNKCIJU U KOMPANIJU IMA VODITELJ SASTANKA, NEOPHODNA JE LIDERSKA VJEŠTINA U BILO KOJOJ INDUSTRIJI

Pripremio: dr. Ivo Belan

Svakoga se dana održavaju milijuni poslovnih sastanaka u kompanijama diljem svijeta. Oni su osnovni dio svakodnevnih poslovnih zadataka i na njima se odvijaju diskusije i donose mnoge najkritičnije poslovne odluke. Dobro je poznata činjenica da loše organizirani i loše vođeni sastanci, samo u američkim kompanijama, uzrokuju troškove od nekoliko milijardi dolara svake godine. Studije su otkrile da se manje od 50 posto vremena, provedenog na sastancima, smatra efikasnim i korisnim. Efikasni sastanci su interaktivni i korisni, i za voditelje sastanaka i za sudionike. Poslovnim se sastancima najčešće i upućuju kritike zbog različitih razloga (trajanje, sadržajnost, učinkovitost).

Pitanje je kako treba, a kako ne treba voditi sastanke? U većini slučajeva, sastanci ne uspiju, ne opravdaju očekivanja zato što su loše planirani ili loše vođeni (ili oboje). To potroši dragocjeno vrijeme, energiju i – konačno novac. Kompanijski psiholozi pružaju korisne savjete u slučajevima takvih frustracija i pružaju pomoć u vođenju poslovnih sastanaka kako bi bili što produktivniji.

Evo što preporučuju:

Pripremite se, pripremite se, pripremite se

Prvi je korak dobro se pripremiti. Loša priprema možda je najveći razlog neuspjeha sastanka. Voditelj mora znati: zašto saziva sastanak; koje se odluke ili akcije želi da budu rezultat sastanka; je li sastanak uopće potreban? Bi li se mogla efikasnije postići ista svrha pomoću e-pošte, telefonom ili nekim drugim oblikom komunikacije?

Neka uvijek bude pripremljen dnevni red

Jednom kad se definira svrha i odluči da je sastanak zaista potreban, voditelj neka napiše dnevni red, koji može biti dostavljen svim sudionicima. Važno je da se dnevni red pošalje dovoljno rano, jer to pomaže sudionicima da se adekvatno pripreme.

Pozvati prave osobe

Može se doći u iskušenje da se uključi bilo koga i svakoga na sastanak (katkada je i to potrebno), ali može rezultirati masovnom

trošenju vremena i energije nekih drugih osoba.

Biti obziran u vezi s određivanjem vremena održavanja sastanka

Iskustvo je pokazalo da su najnepovoljnija vremena prvih pola sata u danu, u vrijeme ručka ili zadnji sat u danu.

Započeti na vrijeme i završiti na vrijeme (ili ranije)

Potpuno je prihvatljivo da se sudionici na kratko malo druže i porazgovaraju pred početak sastanka, ali je isto tako važno osigurati da se počne i završi što je bliže moguće dogovorenom rasporedu. Kad su svi stigli, najbolje je zatvoriti vrata prostorije.

Važno je ohrabrivati sudionike da aktivno sudjeluju u diskusiji, kako bi osigurali da se vrijeme svakog sudionika najefikasnije iskoristi. Dobro je razmisliti da se destimulira upotreba osobnih telefona, kako bi se izbjeglo nepotrebno odvratanje pažnje.

Voditi bilješke

Važno je voditi bilješke za vrijeme sastanka (pаметan piše, ludi pamti), točke iz diskusije; smjernice za akciju; ključne odluke ili otvorena pitanja. Sve to može biti dodatna

korist za osiguranje kolektivnog razumijevanja i jasnoće rezultata sastanka.

Usmjeriti diskusiju

Katkada, specijalno na sastancima na kojima "bljesne" neka izvanredna, sjajna ideja, lako se može dogoditi da diskusija o glavnoj temi odluta drugim putem. Ponekad takve digresije mogu biti korisne, ali češće nisu odmah moguće i neće pomoći. Važno je da voditelj taktično vrati diskusiju na odgovarajuću točku dnevnog reda. Voditelj se treba obazrivo uključiti u razgovor i usmjeriti sastanak na unaprijed dogovoren fokus i eventualno sugerirati drugi sastanak da se istraži novorođena ideja.

Provedba dogovorenog

Jedna od najvećih pogrešaka koju ljudi čine kada vode sastanak je da ne zapišu, registriraju, ne rekapituliraju i ne slijede pojedine dogovorene točke akcije (i nositelje i rokove tih akcija), sljedeće korake i važne rezultate sastanka.

Na kraju sastanka voditelj će uputiti poruku i smjernice o provođenju dogovorenog. Ako su sudionici uredno vodili zabilješke, to će biti lak zadatak. Ako se planira novi, sljedeći sastanak, najbolje ga je odmah zakazati. Voditi sastanak istovremeno je i vještina i znanje. Važno je za voditelje da redovito kritički procjenjuju svoje vođenje. Dobro je postaviti sebi pitanja poput: jesu li sastanci ispunili svoje ciljeve i što bi se moglo poboljšati.

Redovnim "brušenjem" svojih vještina upravljanja sastancima, voditelji će maksimizirati svoje sastanke i izgraditi poštovanje svojih kolega na radnom mjestu, koji će vidjeti da je on osoba koja dobro obavlja posao i poštuje njihovo vrijeme. Bez obzira održavate li sastanak u svojoj kompaniji, sinkronizirano sa svojim udaljenim timom ili istovremeno oboje, pravi pristup vođenju takvog okupljanja može pomoći stvaranju atmosfere zajedništva i konačno boljoj efikasnosti sastanka. Sposobnost voditi efikasne poslovne sastanke (bez obzira koju funkciju u kompaniji ima voditelj sastanka) neophodna je liderska vještina u bilo kojoj industriji.





Bolje brojati
lajkove nego ubode.

Namaži, ublaži. **BELODIN A derm gel**

Belodin A derm sadrži dimetindenmaleat. Gel za lokalnu primjenu. Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojava upitajte svog liječnika ili ljekarnika.



NEOFEN COMBO

Kombinacija za one
koji poznaju bol.

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



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

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