

# GLASIL BELUPO

KOPRIVNICA, SIJEČANJ 2020.

BROJ 243



MARIN  
PUCAR  
1970. - 2021.



# Dvostruko jači\* kad vas bol tlači



## LUPOCET forte 1000 mg

\*U odnosu na Lupocet 500 mg filmom obložene tablete.

Sadrži paracetamol. Filmom obložene tablete. Za oralnu primjenu.

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



## INTERVJU

# ANA SOLDO, mag. pharm., PREDSJEDNICA HRVATSKE LJEKARNIČKE KOMORE

11



## KRONIKA

- 6 MARIN PUCAR (1970. - 2021.)

## POSLOVNA KRONIKA

- 8 "RUĐER" I BELUPO RAZVIJAJU INOVATIVNE FORMULACIJE HRANE



- 10 NOVA DIREKTORICA BELUPOVA PREDSTAVNIŠTVA U SLOVENIJI

## BELUPO ZDRAVLJE

- 14 MAJA LEMAC, dr. med., spec. PEDIJATAR – KAKO POMOĆI DJECI DA POBIJEDI STRAH OD POTRESA?

- 16 ISTRAŽILI SMO: U KAKVIM PROSTORIMA RADE NAŠI ZAPOSLENICI?

- 17 Doc. dr. sc. TIHANA JENDRIČKO: PSIHOLOŠKE POSLJEDICE POTRESA

- 21 Dr. sc. DRAŽENKA VADLA, dr. med. spec. EPIDEMIOLOGIJE, ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO KOPRIVNIČKO – KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE: MISLI NA DRUGE, CJEPI SE



## LIJEČNIČKI KUTAK

- 26 Dr. IVO BELAN: KAKO SE OHRABRITI U KRIZI?

## BELEAN

- 27 ODABRANI NAJBOLJI GREEN BELTOVI

## BELUPO KLUB

- 32 NIKOLINA SINKOVIĆ, mag. pharm., TEHNOLOGINJA ISTRAŽIVAČICA U SEKTORU ISTRAŽIVANJE I RAZVOJ

## MEDICINA I BIZNIS

- 32 Dr. IVO BELAN: ZAŠTO SU FARMACEUTSKE KOMPANIJE TAKO VAŽNE?

## PSIHOLOGINJA POSLOVANJA

- 34 Dr. IVO BELAN – KLJUČ USPJEHA OVISI O VAŠOJ SPOSOBNOSTI DA OSTANETE FOKUSIRANI, A NE RASTRESENI

## BELUPOVE ORGANIZACIJSKE CJELINE



# PREDSTAVLJANJE SEKTORA KONTROLA KVALITETE

28

## IMPRESSUM

**GLASILO**  
**BELUPO**

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

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

- Glavna i odgovorna urednica: Snježana Foschio-Bartol - Izvršna urednica: Lidija Turkalj - Urednik: dr. Ivo Belan

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

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



## Zdravka Mikec, pobjednica je nagradne igre Odgovori i poklon ponesi



Zdravka Mikec, referentica je osnovnih sredstava u Računovodstvu Belupa i pobjednica nagradne igre Odgovori i poklon ponesi. Uredništvo Glasila izvuklo je sretnu dobitnicu koja je zadovoljila sve potrebne uvjete u nagradnoj igri. Kolegica Mikec točno je odgovorila i u zadanom roku poslala odgovor na nagradno pitanje: "Na koje službe je podijeljen sektor Istraživanje i razvoj?", a odgovor glasi: Sektor istraživanje i razvoj podijeljen je u dvije službe; Razvoj i Analitika. Služba Razvoja ima dva odjela-Razvoj tehnologije i Razvoj ambalaže, kao i služba Analitike koja ima odjele Analitičku dokumentaciju i Analitičke laboratorije. Odgovor se mogao pronaći u prošlom broju Glasila, na str. 32, u tekstu s nazivom "Predstavljamo sektor Istraživanje i razvoj". Čestitamo pobjednici nagradnog natječaja, a ostalim natjecateljima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo puno uspjeha u sljedećim nagradnim igrama.

Odgovorite točno na nagradno pitanje i osvojite Podravkin poklon-paket. Točan odgovor pošaljite do 20. veljače 2021. na adresu uredništva [public.relations@belupo.hr](mailto: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 CJELINA JE PODIJELJEN SEKTOR KONTROLA KVALITETE?

# UVODNIK

## Poštovane kolegice i kolege,

"Ne uzimaj ništa osim slika, ne ostavljam ništa osim tragova i ne koristi ništa osim vremena". Jer jedino njega nemamo napretek. Na tu nas je jedinu životnu istinu, 6. siječnja 2021. oko podneva, podsjetila vijest da je nakon duge i teške bolesti preminuo dr. sc. Marin Pucar, dipl. oec., predsjednik Uprave Podravke d.d., predsjednik Nadzornog odbora Belupa d.d. i član Nadzornog odbora Farmavite d.o.o. Pamtit ćemo ga kao predanog i strastvenog, odanog i iskrenog prijatelja, koji je kompaniju sa srcem vodio do posljednjeg trenutka.

Mi koji ostajemo nastavljamo slijediti iste vrijednosti pomičući vlastite intelektualne i emocionalne granice, živeći u skladu s uvjerenjem da koncept društveno i socijalno odgovornog poslovanja polazi od teze da kompanija ima odgovornost prema svojoj ulozi u društvu. Belupo to iz dana u dan iznova potvrđuje. U prva tri sata nakon razornog potresa u Sisačko-moslavačkoj županiji, Stožeru za upravljanje kriznim situacijama i Ministarstvu zdravstva na raspolažanje smo stavili lijekove iz svoga proizvodnog programa – anksiolitike, antibiotike, antipiretike, antihipertenzive, analgetike. Dobivanjem suglasnosti Ministarstva zdravstva za prihvatom milijun kuna vrijedne donacije postupak je okončan i lijekovi mogu biti isporučeni.

Gotovo godinu dana pandemijskog iskustva, razarajući potresi, prijetnja ekonomskom krizom globalnih razmjera, razumljivo, u svakome je od nas probudila emocije nesigurnosti i zabrinutosti. I svatko se od nas, vjerojatno, pita – kako dalje?

Naravno da odgovor na to pitanje svatko od nas mora pronaći u sebi, no iznimno je važno znati da kompanija u kojoj živimo i radimo uspijeva ostvarivati zacrtane poslovne ciljeve. Ostvarujemo ih zajedno – maksimalno odgovorno i angažirano. I uistinu trebamo biti ponosni na sve koji osiguravaju redovitu opskrbu tržišta – od naše Danice pa do svake ljekarne i svakog tržišta na kojem poslujemo.

Svima nama, u tjednima koji dolaze, želimo dobro zdravlje, hrabrost, solidarnost i humanost. Jer jedino nas te, elementarne ljudske vrijednosti, mogu očuvati.

I ne zaboravite – prvo je zdravlje.

Vaša,

Snježana Foschio-Bartol,  
Glavna i odgovorna urednica

# Marin Pucar (1970. – 2021.)

NAKON DUGE I TEŠKE BOLESTI U SRIJEDU, 6.SIJEČNJA 2021. U PEDESETOJ GODINI ŽIVOTA NAPUSTIO NAS JE DR.SC. MARIN PUCAR, DIPLOEC., PREDSJEDNIK UPRAVE PODRAVKE D.D., PREDSJEDNIK NADZORNOG ODBORA BELUPA D.D. I ČLAN NADZORNOG ODBORA FARMAVITE D.O.O.

"Jednom Podravkaš, uvijek Podravkaš!", riječi su koje je Marin Pucar kao predsjednik Uprave Podravke znao vrlo često govoriti u uvijek emotivnim obraćanjima svojim Podravkašicama i Podravkašima. I nisu to bile samo riječi. Svakim je danom, svakom odlukom, aktivnošću, projektom, sastankom ili druženjem pokazivao koliko je svog znanja, volje, iskustva i srca ugradio u „kompaniju sa srcem“.

Svoju profesionalnu karijeru započinje u prehrambenoj industriji Gavrilović d.o.o. iz koje 2001. prelazi u Danicu d.o.o. – mesnu industriju Podravke d.d. gdje 2002. postaje

njezin direktor prodaje, marketinga i razvoja. Godine 2003. imenovan je izvršnim direktorom tržista Hrvatske u Podravki d.d.. Ulogu člana Uprave Podravke d.d. obnaša od 2008. do 2012. nakon čega odlazi u Zvečevu d.d. na mjesto člana Uprave, a 2014. postaje predsjednikom Uprave Zvečeva d.d. te tu funkciju obnaša do kolovoza 2016. godine. Nakon toga, u veljači 2017. godine slijedi povratak u Podravku gdje postaje predsjednikom Uprave.

Diplomirao je na Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu te na istom fakultetu završio poslijediplomski znanstveni studij

**MARINA PUCARA ĆEMO PAMTITI KAO PREDANOG I STRASTVENOG, ODANOG I ISKRENOG PRIJATELJA, KOJI JE KOMPANIJU SA SRCEM VODIO DO POSLJEDNJEG TRENUTKA**

Teorija i politika marketinga. Svoje obrazovanje nastavlja i dalje te, pored ostalog, 2020. godine na Ekonomskom fakultetu u Osijeku završava doktorski studij Management na temu "Strategija upravljanja širenjem marke u hrvatskoj prehrambenoj industriji".

Značajno poslovno iskustvo, kontinuirano obrazovanje, liderске sposobnosti i nevjerojatna energija, doveli su Podravku pod njegovim vodstvom do najboljih rezultata u svojih više od 70 godina postojanja.

To je prepoznala i poslovna zajednica, tako da pored brojnih funkcija koje je obnašao, između ostalog i kao zamjenik predsjednika Upravnog odbora Hrvatske gospodarske komore, u rujnu 2020. godine izabran je za predsjednika Hrvatske udruge poslodavaca.





### „Jednom Podravkaš, uvijek Podravkaš“

Kao predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar bio je predsjednik svih zaposlenika. Družio se s njima, saslušao svakog tko bi mu prišao, bez obzira na situaciju. Pokazuje to i arhiva fotografija koja je ostala za njim, a čiji djelić donosimo i ovdje.

Nema događanja da Marin Pucar nije sudjelovao sa srcem, da nije prihvatio poziv na ples ili pozdravio baš svakog kraj koga je prošao. Vedri duh koji ga je krasio sastavni je dio svake fotografije i uspomene, bilo da se radi o korporativnim igrama ili tradicionalnom okupljanju Podravkih umirovljenika i radnika s jubilarnim stažem.



# 'Ruđer' i Belupo razvijaju hrane za posebne medicinske potrebe



**INSTITUT RUĐER BOŠKOVIĆ I BELUPO RAZVIJAT ĆE NOVE FORMULACIJE KLINIČKE PREHRANE NAMIJENJENE NUTRITIVNOJ POTPORI OSOBA KOJE SE NALAZE U RIZIKU ILI SU OBOLJELE OD MALNUTRICIJE, OBOLJELIMA OD DIJABETESA I ONKOLOŠKIM**

Najveći znanstveni institut u Republici Hrvatskoj (RH), Institut Ruđer Bošković (IRB) i Belupo, druga po veličini farmaceutska kompanija u Hrvatskoj, udružili su snage te će u zajedničkom istraživačko-razvojnom projektu, vrijednom 9 milijuna kuna od čega se 6,1 milijuna kuna sufinancira EU sredstvima, razvijati inovativne proizvode iz kategorije hrane za posebne medicinske potrebe. Globalne promjene i izazovi u području hrane te zaštite zdravlja zbog svoje složenosti zahtijevaju multidisciplinarni pristup rješavanju problema. Ne čudi stoga da je ovaj projekt na 'Ruđeru' okupio multidisciplinarni tim iz čak osam laboratorija te nutricionističke i farmaceutske stručnjake iz Belupa. "Znanje, stručnost i multidisciplinarni pristup u rješavanju raznolikih problema te usluge koje su na raspolaganju u mnogo brojnim laboratorijima i zavodima Instituta čine velik potencijal za suradnju s gospodarstvom. Istraživači koji djeluju u području prirodnih znanosti i znanosti o životu imaju tradicionalno vrlo dobru suradnju s hrvatskom farmaceutskom i prehrambenom industrijom, stoga je ovaj projekt u potpunosti uskladen sa Strategijom pametne specijalizacije RH i prioritetima Belupa, koji se pozicionira kao jedan od ključnih igrača u proizvodnji dodataka prehrani," istaknuo je dr. sc. David M. Smith, ravnatelj IRB-a.

"Farmaceutska industrija jedna je od naj-snažnijih industrijskih grana u Hrvatskoj. Njena snaga proizlazi iz velikog udjela izvoza u ukupnim prihodima, neprekidnih ulaganja u nove tehnologije i kapacitete, kao i značajnih investicija u razvoj i istraživanje te u kompetencije zaposlenika. Razvijena hrvatska farmaceutska industrija pacijentima u Hrvatskoj omogućava najnovije terapijske mogućnosti, uz povoljnije troškove.

Vođen upravo tom filozofijom održivog poslovanja Belupo je prije 5 godina iskoračio u područje nutraceutike i kliničke prehrane. Ulazak u novi poslovni segment, kao prvi regionalni proizvođač, Belupo je ostvario u suradnji s hrvatskim stručnjacima i Društvom za kliničku prehranu Hrvatskog liječničkog zborna pa se sada s dokazanom izvrsnošću kako u istraživačko-razvojnom i inovacijskom konceptu potvrđenom na tržištu, Belupo nametnuo kao prirođan partner Institutu Ruđer Bošković," istaknuo je predsjednik uprave Belupa, magistar farmacije Hrvoje Kolarić MBA.

Zahvaljujući sredstvima osiguranima u sklopu poziva "Jačanje kapaciteta za istraživanje, razvoj i inovacije" (IRI) iz Europskoga fonda za regionalni razvoj, ovaj će 'znanstveno-industrijski' multidisciplinarni tim sljedeće tri godine razvijati nove formulacije kliničke prehrane namijenjene nutritivnoj potpori osoba koje se nalaze u riziku ili su oboljele od malnutricije, oboljelima od dijabetesa i onkološkim bolesnicima. Većina finansijskih sredstava uložiti će se u istraživanje i razvoj novih formulacija, patentnu zaštitu, te zapošljavanje novih stručnjaka.

## Medicinska hrana – prva linija nutritivne terapije

Zdravstveni problemi povezani s neadekvatnom prehranom ubrajaju se među najznačajnije društvene probleme u Hrvatskoj. Štoviše, vodeći uzroci smrti RH su bolesti srca i krvnih žila, koje su izravno povezane s prehranom, dok je stopa dijabetesa 54,7% veća u RH, nego u ostalim novim članicama Europske unije (EU). Procijenjeni troškovi liječenja bolesti povezanih s prehranom su vrlo visoki i predstavljaju veliki teret za hrvatsko gospodarstvo.

# inovativne formulacije inske potrebe



"Inovativni iskorak koji očekujemo kao rezultat ovog projekta je implementacija suvremenih nutricionističkih principa u formulacije s novim senzorskim osobinama koje su prilagođene našem podneblju i prehrabimbenim navikama hrvatskih korisnika. Povrh toga, zahvaljujući ovom projektu razvit ćemo nove formulacije i metode pripreme proizvoda u segmentu hrane za posebne medicinske potrebe koji će se moći primjeniti i na sve ostale vrste hrane sa zdravstvenim ili medicinskim učinkom," naglašava dr. sc. Ivanka Jerić, pomoćnica ravnatelja i koordinatorica projektnog tima IRB-a.

"Provedbom projektnih aktivnosti također se želi definirati koncept personalizirane nutricionističke podrške koja će zajedno sa inovativnim proizvodima i digitalnom komunikacijskom platformom činiti iskorak u sveobuhvatan pristup prvoj liniji nutritivne terapije". ističe mr. sc. Lenkica Penava, Direktorica Nutraceutike i koordinatorica projektnog tima Belupa.

Podsjetimo se, ovaj projekt nastavak je uspješne suradnje IRB-a i Belupa koji su, prepoznavši nužnost suradnje akademске zajednice i gospodarstva u istraživačko-razvojnim projektima te važnost istraživanja i inovativnosti u stvaranju novih proizvoda i otvaranju novih tržišta, još 2018. godine potpisali Sporazum o suradnji.

Ovaj novi projekt IRB-a i Belupa punog naziva 'Razvoj inovativnih formulacija kliničke prehrane' u skladu je s ciljevima Strategije pametne specijalizacije RH, posebno podtematskim prioritetnim područjem Zdravlje i kvaliteta života,



Povrh toga, statistički podaci ukazuju da malnutričija uzrokovana nepravodobnom i neadekvatnom nutritivnom terapijom zahvaća 20-60 % bolničkih pacijenata. Brojne studije pokazuju da pravodobna i adekvatna nutritivna terapija doprinosi smanjenju broja dana provedenih u bolnici i broja ponovljenih hospitalizacija te posljedično smanjuje troškove zdravstvenog sustava. Iz tog razloga hrana za posebne medicinske potrebe - enteralna hrana ima ključnu ulogu u prehrani bolesnika koji se nalaze u riziku malnutričije, imaju poteškoće s konzumiranjem hrane ili pak u slučaju bolesnika koji

imaju posebne zahtjeve za medicinsku prehranu.

## Specijalno dizajnirana hrana priлагodjena našem podneblju

"Radi se o inovativnim oralnim nutritivnim pripravcima za posebne medicinske potrebe koji su namijenjeni za potpunu ili djelomičnu prehranu bolesnika s ograničenom, oslabljenom ili poremećenom mogućnošću konzumiranja, probave, apsorpkcije, metaboliziranja ili izlučivanja uobičajene hrane" ističe dr. sc. Marijeta Kralj, pomoćnica ravnatelja i voditeljica projekta.

## DONACIJA

# Belupova pomoć zdravstvenim ustanovama Sisačko-Moslavačke županije

Belupovo transportno vozilo ovih dana isporučuje prvu u nizu pošiljki lijekova namjenjenih zdravstvenim ustanovama Sisačko-Moslavačke županije.

Tako će u narednom razdoblju Opća bolnica "Dr. Ivo Pedišić" u Sisku, Gradske ljekarne Sisak te zdravstvene ustanove u Sisku, Petrinji, Topuskom i Popovači, dobiti 58.783 pakiranja Belupovih lijekova

vrijednih milijun kuna, od kojih 45.673 u receptnom, a 13.110 u bezreceptnom statusu. Belupo je, podsjetimo, u prva tri sata nakon razornog potresa, Stožeru za upravljanje kriznim situacijama i Ministarstvu zdravstva na raspolaganje stavio lijekove iz svog proizvodnog programa – anksiolitike, antibiotike, antipiretike, antihipertenzive, analgetike.

Dobivanjem suglasnosti Ministarstva zdravstva za prihvatom donacije postupak je okončan te lijekovi mogu biti isporučeni.

Koncept društveno i socijalno odgovorno poslovanja polazi od snažnog uvjerenja da kompanija ima odgovornost prema svojoj ulozi u društvu. Belupo to, iz dana u dan iznova potvrđuje.



## NOVA DIREKTORICA BELUPOVA PREDSTAVNIŠTVA U SLOVENIJI

# Nataša Posavec imenovana direktoricom Belupova predstavništva u Ljubljani

Uprava Belupa imenovala je od 1. siječnja 2021. Natašu Posavec direktoricom Belupova predstavništva u Sloveniji, sa sjedištem u Ljubljani.

Nataša Posavec, mag. posl. ved., dipl. ing. kem. tehn., u Belupu radi 6 godina. Iskazala se na poslovima Sales managera te Voditelja terapijskih skupina.

Dugogodišnje iskustvo stjecala u međuna-

rodnim farmaceutskim kompanijama Teva Slovenija, Krka India, Pliva Slovenija, na pozicijama voditelja Rx i OTC lijekova, stručnog suradnika za Regulatorne poslove, te Odjelu za Istraživanje i razvoj. Dosadašnja direktorica Sonja Planinc odlazi u mirovinu. Nataši Posavec želimo uspjeh u radu i osobno zadovoljstvo u svim izazovima koji je očekuju.



ANA SOLDO, mag. pharm., PREDSJEDNICA HRVATSKE LJEKARNIČKE KOMORE



# I lijekovi su zatrpani ruševinama, ljudima je trebalo osigurati terapiju

Poput liječnika i medicinskih sestara, i ljekarnici su kroz cijelo vrijeme pandemije bolesti COVID-19 na prvoj crti obrane. Jer, svaki pacijent, bez obzira na teške okolnosti, mora dobiti lijek koji mu je potreban. Tako je, podsjetimo, Hrvatska ljekarnička komo-

---

U SKLOPU KAMPA GORSKE SLUŽBE SPAŠAVANJA U PETRINJI, GDJE JE BILA BAZA I LIJEĆNIKA VOLONTERA, ORGANIZIRALI SMO „LJEKARNU“ KOJA JE BILA POSLOŽENA U ROKU OD SAMO NEKOLIKO SATI. VEĆINA POTREBA ZA LIJEKOVIMA ZA LJUDE ZBRINUTE U PRIVREMENIM PRIHVATILIŠTIMA I STACIONARIMA ILI U VOJARNI KAO I ZASVE OSTALE NA TOM PODRUČJU BILA JE ZADOVOLJENA PUTEM TE MALE „MOBILNE“ LJEKARNE

## OSIM NEVJEROJATNOG ZAJEDNIŠTVA S KOJIM SU SE RJEŠAVALE PREPREKE KAKVE INAČE TEŠKO RJEŠAVAMO, NEW SMO POMAGALI. A TAKVA SE SURADNJA U DANAŠNJEM SVIJETU DOISTA RIJETKO DOŽIVI. KOGA GOD SMO NAZVALI,

ra, u suradnji s Hrvatskim Crvenim križem, početkom travnja pokrenula iznimno vrijedan projekt pod nazivom "Pozovi za zdravlje" koji uključuje telefonsko savjetovanje i dostavu lijekova na kućnu adresu građana koji iz različitih razloga nisu mogli sami doći u ljekarnu. I, kada se god može pomoći Hrvatska ljekarnička komora i njena predsjednica Ana Soldo ne miruju. Tako je i svih ovih tjedana, otkada je Sisačko-moslavačku županiju pogodio katastrofalan potres o čemu smo za Glasilo Belupa razgovarali s magistrom Soldo.

**B** Sisačko-moslavačka županija doživjela je razoran potres, teško su stradali Sisak, Petrinja, Glina... Hrvatska ljekarnička komora i vi osobno kako ste se angažirali i odmah se priključili brojnim volonterima i humanitarcima da pomognete ljudima. Gdje ste bili, što ste činili? S kakvim ste se situacijama susretali?

Prva reakcija je naravno bila telefonski pozivi kolegama s tog područja da vidimo jesu li svi dobro i kakvo je stanje s ljekarnama i kolegama koji rade na tom području. Na sam dan potresa kolega Mario Vrebčević je već bio u Petrinji kao i veliki broj drugih volon-

tera koji su preplavili potresom pogodjeno područje. Obišao je ljekarne kolega koji su nam se javili i pomogao u vraćanju prostora u funkciju.

Kako u takvim situacijama ljudi reagiraju srcem, dan nakon potresa već su pristizale veće količine doniranih lijekova iz ordinacija obiteljske medicine iz cijele Hrvatske. Volonterski timovi liječnika obilazili su ljudе na terenu i trebala im je naša pomoć u osiguravanju sve potrebne terapije. U priručnom prostoru u sklopu kampa Gorske službe spašavanja, gdje je bila baza i liječnika volontera, organizirali smo "ljekarnu" koja je bila posložena u roku od samo nekoliko sati i omogućila koliko-toliko sigurne uvjete za čuvanje i izdavanje lijekova. Broj volontera se svakodnevno povećavao. Tek nekoliko poruka u ljekarničkim WhatsApp grupama i ubrzo nas je bilo više od trideset. I većina potreba za lijekovima ljudima koji su bili zbrinuti u privremenim prihvatištilima i stacionarima, zatim u vojarni u Petrinji te ostalima koji su ostali na tom području bila je zadovoljena putem te male "mobilne" ljekarne.

Dakle, ljudima koji su ostali bez svog doma

bilo je važno pripremiti i donijeti im svu potrebnu terapiju koja je ostala u ruševinama, dijabetičarima i ostalim pacijentima sva potrebna ortopedska pomagala. Ljudi na tom terenu su slabijeg imovinskog stanja, sad su ostali bez ičega, potrebni su im i bezreceptni lijekovi i druga suportivna terapija. Osim toga, možda je najvažnije bilo razgovarati s njima, da imaju osjećaj da se netko brine o njima, da nisu ostavljeni, da nisu sami. Rijetko gdje u Hrvatskoj možete sresti ljudi koji žive u takvim uvjetima, bez uobičajene infrastrukture na koju smo svi mi navikli i o čemu ne razmišljamo pa tim ljudima treba pomoći koliko god možemo. Od ulaganja u stvaranje novih radnih mješta do organizacije različitih aktivnosti koje će im pomoći da što prije prebrode traumu koja im se dogodila.

**B** Farmaceutska kompanija Belupo donirala je za potresom pogodjeno područje lijekova u vrijednosti od milijun kuna. Ima li još takvih primjera? I na koji će način ti lijekovi stići do ljudi kojima su potrebni kao i do pacijenata kojima je terapija za određene kronične bolesti zatrpana u ruševinama?

Da, Belupo je donirao lijekove zdravstve-

### U gradu koji je još uvijek podrhtavao, nevjerljativim zajedništvom rješavale su se sve prepreke

**B** Hrvatska je i u ovoj tragediji pokazala veliko srce i empatiju. No kakve su emocije na terenu, među volonterima, među stanovnicima razorenih gradova i sela? Meni osobno, radi se o jednom doista posebnom iskustvu u životu.

U tom neobičnom okruženju, u gradu koji je još uvijek podrhtavao, imali smo nevjerljivu dobru suradnju s liječnicima, članovima GSS-a, Crvenoga križa, Civilne zaštite. Nevjerljivo dobra atmosfera i energija među svima nama unatoč bitno drugaćijim uvjetima rada od onih na koje smo navikli. Osim nevjerljavnog zajedništva s kojim su se rješavale prepreke kakve inače teško rješavamo, nevjerljiva je i jednostavnost, skromnost i zahvalnost tih ljudi kojima smo pomagali. A takva se suradnja u današnjem svijetu doista rijetko doživi. Koga god smo nazvali, koga god smo nešto tražili... sve je bilo riješeno istoga dana. Govorili smo kako će nam to nedostajati kada se situacija smiri.

Veliko je područje razoren potresom, s puno sela i prigradskih naselja koja su udaljena od grada, a bez javnog prijevoza i dobre prometne povezanosti. Volonteri liječnici i ljekarnici su u vozilima HGSS-a odradili veliki posao uzimajući podatke o potreboj terapiji i svi su pacijenti dobili potrebnu terapiju, ne samo lijekove nego i ortopedska pomagala kao i sve ostalo što smo im mogli pružiti.

Važan dio boravka u Petrinji bilo je i uspostavljanje sustava zdravstvene zaštite, ordinacija i ljekarni. Ljekarne su se na tom području prve vratile u koliko-toliko normalan način rada. Osim jedne ljekarne koja ima crvenu oznaku za neupotrebljivi prostor, sve druge ljekarne su već četiri dana nakon potresa bile u funkciji. U koordinaciji s Civilnom zaštitom smo organizirali pregledne statičara kako bi kolege mogli raditi u sigurnim uvjetima.

Ponosni smo da smo u koordinaciji s vlasnicima i ravnateljima ljekarni na tom području uspjeli normalizirati rad i vratiti u funk-

ciju gotovo sve ljekarne. Ljekarne su prve i puno prije drugih segmenta zdravstvene zaštite otvorile svoja vrata i bile su dostupne građanima s tog područja.

Prvi je dana sve bilo jako nabijeno emocijama, pozitivnim, ljudi su neumorno pomagali, kolone različitih vozila s donacijama su se slijevale prema tom području. Nakon pretrpljenog šoka, stanovnici su bili iznenadeni brojem ljudi koji su došli, brigom koju su im pokazali i pomoći koju smo im pružali. Prolazili smo selima i pričali sa ljudima. Što god da im nudite, ljudi kažu da su dobili i da nosimo onima kojima je i hranu i sve ostalo potrebno. Ljekarnici s tog područja, kojima su ljekarne bile oštećene ili srušene također su s nama na svoj način volontirali i pomagali. Kad bismo imali pacijenta za kojeg nismo imali terapiju u šatoru, dovoljan je bio jedan poziv ili jedna SMS-poruka i kolege bi nam lijekove donijele iz ljekarni, bez da traže neku opciju povrata. Svima su donosile sve što im je bilo potrebno.

## /JEROJATNA JE I JEDNOSTAVNOST, SKROMNOST I ZAHVALNOST LJUDI KOJIMA KOGA GOD SMO NEŠTO TRAŽILI... SVE JE BILO RIJEŠENO ISTOGA DANA

nim ustanovama s tog područja kojima je osnivač županija. Riječ je uglavnom o ljekovima na recept za bolnicu u Sisku te ustanovama primarne zdravstvene zaštite kojih tamo ima relativno puno zbog dislociranosti stambenih naselja. Pružanje zdravstvene zaštite u tom dijelu Hrvatske izgleda malo drugačije od one na koju smo se mi navikli. Liječnici, medicinske sestre, različiti njegovatelji u tom području često rade kao mobilni timovi i obilaze ljudi. Uglavnom, u prvim danima, ljudima smo omogućili kroničnu terapiju kroz "donacijsku" ljekarnu u bazi HGSS-a. Kroz šest, sedam dana sustav propisivanja lijekova se normalizirao, ordnacije su profunkcionirale te su pacijenti mogli uobičajenim putem doći do svoje terapije.

HZZO je napravio jednu veliku stvar za stanovnike potresom pogodjenog područja. Uveli su šifru oslobođenja od participacije i oslobođenje od svih doplata za lijekove s B liste lijekova. To je u velikoj mjeri olakšalo ljudima da mogu doći do svoje terapije potpuno besplatno. No sada je na zdravstvenim radnicima s tog terena da organiziraju određeni model kojim će omogućiti dostupnost doniranih lijekova.

Veliki broj proizvođača lijekova, medicinske opreme i dodataka prehrani uključio se na različite načine da pomogne ljudima i to u lijekovima, opremi, proizvodima, finansijskoj pomoći, kupnjom različitih oblika stambenih objekata za one koji se nisu mogli vratiti u svoje domove.

**B** Kako su u potresu prošle ljekarne? Pokrenuli ste i akciju prikupljanja novčanih sredstava za pomoći svojim kolegama i kolegama.

Gotovo sve ljekarne su pretrpjele neku štetu, neke od njih malu koja se mogla sanirati kroz nekoliko dana dok jedna ljekarna u Petrinji i jedna u Zaprešiću moraju potražiti alternativnu lokaciju za rad dok se ne njihovi prostori ne obnove. Odmah smo komunicirali s Ministarstvom zdravstva kako bi im se omogućilo privremeno preseljenje i početak rada. Dobar dio kolega koji rade na tom području imaju porušene domove, ostali su bez automobila ili su pretrpjeli neki oblik štete od potresa. Zato smo odmah pokrenuli prikupljanje novčanih sredstava kako bismo im pomogli da im se život što prije vrati u koliko-toliko normalne uvjete. Čim smo pokrenuli akciju počele su se

javljati kolege, mnogi su htjeli pomoći, ne samo ljekarnicima nego i farmaceutskim tehničarima. Hrvatska ljekarnička komora ima jako dobru suradnju s komorama u regiji i u EU-u pa su nam se javile i kolege iz susjednih zemalja, najviše iz Slovenije koji žele uplatom novčanih sredstava pomoći kolegama. Stoga smo omogućili i međunarodne uplate kako bi se skupilo što više novaca za kolege kojima je pomoći potrebna. Prikupljamo informacije s terena o razini štete te ćemo vrlo brzo donirati sva prikupljena sredstva. Jer, važno je da se život u tom kraju što prije normalizira, da ljekarnici kao i svi drugi, ostanu tamo živjeti.

**B** Hrvatska ljekarnička komora s još sedam komora u zdravstvuinicirala je javnozdravstvenu kampanju "Imaš znanje, budi primjer!" čiji cilj je dodatno informirati zdravstvene djelatnike o važnosti i svim aspektima cijepljenja protiv virusa SARS-CoV-2. Što podrazumijeva i što sve obuhvaća ova kampanja?

Čim je Republika Hrvatska dobila prve količine cjepiva i objavila Nacionalni plan cijepljenja, organizirali smo kampanju zajedno sa svim drugim komorama u zdravstvu. Inače, s njima imamo dosta dobra suradnju. Naše, još uvijek neformalno, udruženje KO-KOZ snažna je platforma koja okuplja više od 60.000 zdravstvenih radnika koji su velika snaga i potencijal zdravstvenog sustava. Putem udruženja pokušavamo pronaći načine za zajedničku suradnju na rješavanju problema te osnaživanju njihovih prava i pozicije u sustavu. Tako smo i u početku cijepljenja vrlo brzo organizirali i pokrenuli kampanju "Imaš znanje, budi primjer". Jako je važno za održivost sustava, dok traje epidemija, da se zdravstveni radnici procijene. Osim toga, važno je i biti primjer drugim surađanima koji možda strahuju i opterećeni su različitim dezinformacijama kojih ima u medijskom prostoru. Prve najave malog broja zdravstvenih radnika koji se žele cijepiti bile su dodatni razlog za angažman.

Iako te medijske objave nisu bile točne, svejedno je važno organizirano i jasno komunicirati točne i znanstveno utemeljene informacije kako bi ljudi prepoznali vrijednost cijepljenja i cijepili se. Znanost nam je pružila brzi izlazak iz pandemije i mi kao zdravstveni radnici i, u velikom broju, znanstvenici trebamo biti primjer svima drugima. Kampanju su podržale i druge farmace-



utske institucije, Farmaceutsko-biokemijski fakultet u Zagrebu i Hrvatsko farmaceutsko društvo.

Kampanja podrazumijeva organizaciju edukacija i rasprava o cijepljenju, pisanim stručnim članakima, blogovima za zdravstvene radnike i opću populaciju. U kasnijim fazama organizirat će se i medijska kampanja, web-stranica gdje će svima biti dostupna, edukacijski materijali i informacije o cjepivima, cijepljenju i samoj kampanji.

I ponosni smo što naše kolege farmaceuti, koji su aktivni članovi EMA-e, sudjeluju u važnim regulatornim procesima kojima se odobravaju lijekovi pa tako i cjepiva. Upravo će oni biti zaštitna lica kampanje u ime HLJK.

**B** Cijepljenje predstavlja najuspješniju javnozdravstvenu mjeru koja je spasila i spašava više ljudskih života od bilo koje druge medicinske intervencije u povijesti medicine. Unatoč tome, u cijelom svijetu, pa tako i u Hrvatskoj ima protivnika cijepljenja. Kako uopće objasniti takav stav i što biste poručili tzv. antivakserima?

Antivakserski pokret je jak svugdje pa tako i u našoj zemlji. Godinama se zapravo "sloboda govora" koristi kao mehanizam zastrašivanja i građenja nepovjerenja u cjepiva. To, na žalost, već ima negativne posljedice, dok bismo u budućnosti padanjem procijepljenosti mogli imati puno više problema. Nedavno smo imali problem s ospicama u RH, u Republici Srbiji bila je i znatno lošija situacija.

Mislim da je edukacija jako važna, jednostavna i istinita komunikacija s ljudima još i važnija. Moje osobno mišljenje je da znanstvena zajednica grijehi u načinu komunikacije. Samo kritiziranje takvih stavova sigurno ne pridonosi rješenju i mislim da se svi moramo angažirati u drugačijoj, intenzivnijoj i jasnijoj komunikaciji i s pripadnicima antivakserskih pokreta tako i s općom

populacijom, posebno s roditeljima male djece. Primjenom cjepliva iskorijenili smo bolesti od kojih se umiralo u velikom broju, bez postojeće druge terapije. Riječ je o bolestima koje imaju i puno teže simptome od COVID-a, imaju puno veću smrtnost i u velikoj mjeri pogađaju djecu i mlađe generacije. Dovoljno je pogledati smrtnost od nekih bolesti u Africi kako bismo shvatili koliko je cijepljenje donijelo koristi za javno zdravstvo kroz povijest. Ako nastavimo smanjivati procijepljenost mogli bismo se ponovno vratiti u ta vremena kad su bolesti poput tifusa, difterije i sl., o kojima danas ni ne razmišljamo, odnosila živote djece.

**B** U velikom broju ljekarni u Hrvatskoj prošle je godine organizirano cijepljenje protiv gripe. Razmišљa li se da se takva akcija provede i kad je riječ o cijepljenju protiv bolesti COVID-19?

Cijepljenje protiv gripe u ljekarnama 2020. je bio jedan jako uspješan projekt na koji smo jako ponosni. Tako veliki interes i ljekarni, ljekarnika i pacijenata nismo imali ni za jedan projekt do sada. Cijepljenje se provodio u 84 ljekarne, raspoređene u svim županijama, malim mjestima i velikim gradovima. Interes pacijenata bio je golem. Uspjeli smo procijepiti više od 5000 pacijenata. Da je dostupnost cjepliva bila veća i brojke bi bile znatno veće. Kolege iz ljekarni koji su sudjelovali u projektu, prenijeli su nam da je bilo čak 10 puta više zainteresiranih. Nažalost, količine cjepliva koje je RH naručila su bile premale za ovogodišnji tako visoki interes ljudi za cjeplivo protiv gripe.

Važno je reći da smo u suradnji s Fakultetom pokrenuli izmjenu kurikuluma studija farmacije te smo uveli predmet Cijepljenje u ljekarničkoj praksi na kojem nam predaju renomirani stručnjaci iz područja epidemiologije uključujući i Krunoslava Capaka, ravnatelja HZJZ-a. Zavod za hitnu medicinu će u svojim edukacijskim centrima provoditi praktičnu nastavu iz cijepljenja te tretiranja potencijalnih nuspojava. Na sličan način će se organizirati edukacija kolega koji već rade u ljekarnama tako da će veliki broj kolega imati znanje za provođenje cijepljenja. Važno je da ljekarnici budu spremni kad nas uključe u cijepljenje putem Zakona o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti. HLJK intenzivno surađuje s HZJZ-om i Ministarstvom zdravstva kako bi se ljekarnici i ljekarne uključile u zadnju fazu cijepljenja opće populacije protiv COVID-a. Ovisno o tome kao će ići zakonodavne aktivnosti u ovoj godini, očekujemo da će do kraja godine ljekarnici moći cijepliti pacijente i protiv gripe i protiv bolesti COVID-19.

DJECA PROMATRAJU REAKCIJE RODITELJA KAKO BI PROCIJENILA TEŽINU

# Pomoći djeci da pobijede strah nakon potresa?

NEMOGUĆE JE DJETETU OBEĆATI DA SE POTRES NEĆE PONOVITI. DIJETE KOJE JE DOBRO PRIPREMLJENO IMAT ĆE OSJEĆAJ BOLJE KONTROLE NAD SITUACIJOM I BIT ĆE MANJE PREPLAŠENO

Piše: Maja Lemac dr. med., spec. pedijatar

Potres za djecu može biti traumatizirajući događaj u kojem mogu osjetiti strah od ozljede, gubitka doma, gubitka voljenih osoba te strah od razdvajanja od roditelja. I odrasli se teško nose s gubitkom sigurnosti zbog potresa. Naš dom koji često užimamo 'zdravo za gotovo' i kao sigurno utočište, pojavom potresa doveden je u pitanje. U svakom smislu nam se izmiče tlo pod nogama.

## Koliko god je teško, ostanite smireni

Strah kojega dijete osjeća zbog potresa bit će značajno veći ako je roditelj zabrinut i uplašen. Djeca promatraju reakcije roditelja kako bi procijenila težinu nepoznate situacije i kako bi naučili nositi se sa strahom koji osjećaju. Zato je važno da roditelji ostanu pribrani i svojim ponašanjem budu primjer djeci. Ako se dogodi da roditelj u stresnoj situaciji izgubi kontrolu, važno je čim prije stabilizirati se kako bismo mogli svojim djelovanjem vratiti djeci osjećaj sigurnosti.

## Objasnite djetetu što se dogodilo i dopustite mu da postavlja pitanja

Djetetu treba prema dobi primjereno način objasniti kako nastaje potres. Objasnenje treba biti jednostavno, slikovito i djetetu razumljivo. Dopustite djetetu da postavlja pitanja o svemu što ga brine, tako će se smanjiti neizvjesnost i strah od nepoznatog.

## Dopustite djetetu da izrazi osjećaje

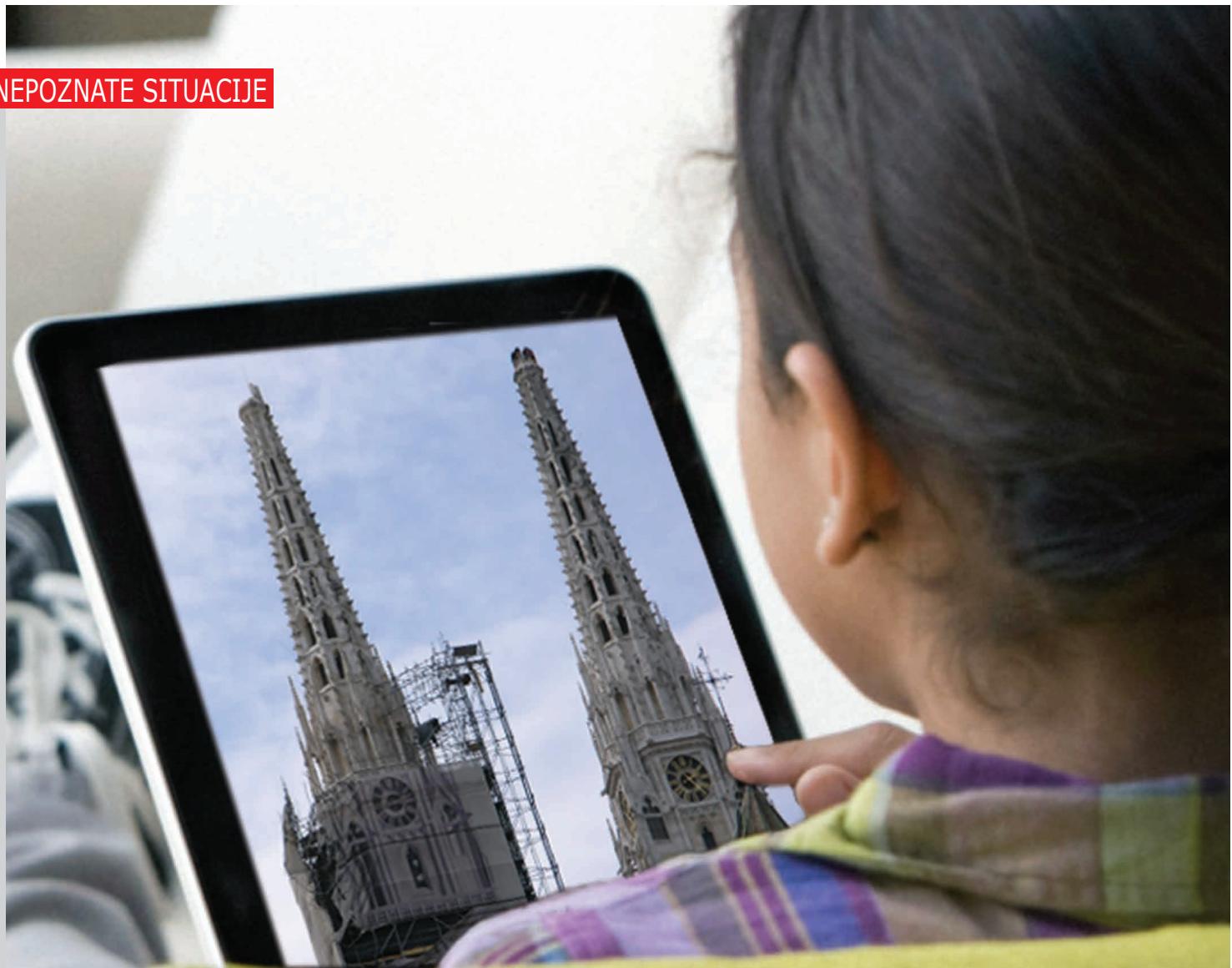
Kad se pruži dobra prilika za razgovor, potaknite dijete da izrazi kako se osjeća. Pokažite razumijevanje za svaku njegovu emociju, nemojte mu govoriti da se ne treba bojati. Podijelite s njim vlastiti strah ako ga osjećate, kako bi pokazali da je u redu i očekivano osjetiti nesigurnost, ali dozirajte jačinu svog doživljaja kako dijete ne bi preplašili još više. Nemoguće je djetetu obećati da se potres neće ponoviti. Ono što možemo napraviti je pripremiti se kako bi u slučaju ponovnog potresa reagirali na najbolji mogući način. Dijete koje je dobro pripremljeno imat će osjećaj bolje kontrole nad situacijom i bit će manje preplašeno.

## Pružite utjehu

Dijete će možda nakon potresa imati potrebu provoditi više vremena u blizini roditelja, iskoristite to i uživajte u vremenu provedenom s obitelji. Dajte djetetu do znanja da ste tu za njega, budite mu dostupni fizički i emotivno. Ne podcjennujte vrijednost zagrljaja, bez obzira na dob djeteta.

## Poštovajte djetetu i ne tražite da se osjećaju traumatisirani

U izvanrednoj situaciji odrasli imaju potrebu za informacijama, ali svakako treba izbjegavati izloženost djeteta senzacionalističkim medijskim napisima te neprekid-



## DAJTE DJETETU DO ZNANJA DA STE TU ZANJEGA, BUDITE MU DOSTUPNI FIZIČKI I EMOTIVNO. NE PODCJENJUVJUJTE VRIJEDNOST ZAGRLJAJA, BEZ OBZIRA NA DOB DJETETA

nom ponavljanju slika i priča o stradanjima uzrokovanim potresom. Malena djeca ne razumiju da slike stradanja nisu prikazane u realnom vremenu i mogu imati osjećaj da se opetovano događaju katastrofe. Budite oprezni što i kako govorite pred djecom. Teško je očekivati da dijete bude mirno ako stalno sluša koliko su roditelji preplašeni i zabrinuti.

### Omogućite djetetu čim ranije uspostavljanje rutine

U vremenima kada osjećamo strah i nesigurnost nije neobično da želimo djecu i bližnje držati na okupu. Ipak, ako je moguće treba djeci vratiti njihove svakodnevne rutine. Obaveze kod kuće, odlazak u školu i druge aktivnosti pridonijet će osjećaju stabilnosti i sigurnosti.

Dijete može sudjelovati u obnavljanju nor-

malnog života i u pomoći drugima

Ako je sigurno, dopustite djetetu da pomognе pospremati stvari i čistiti stan nakon potresa i tako aktivno sudjeluje u vraćanju vašeg života u normalu. Potaknite dijete da na neki način pomogne onima kojima je potres nanio više štete, osobito vršnjacima. Solidarnost će mu dati osjećaj smisla i svrhe.

### Tehnike koje djetetu mogu pomoći da se opusti

Postoje brojne tehnikе koje djeci različitim dobnim skupinama mogu pomoći da prevladaju strah i paniku (tehnike dubokog disanja, vizualizacija boje koja za dijete simbolizira sreću i mir, vizualizacija sigurnog mesta, čitanje priča...). Istražite različite metode i izaberite one koje najbolje odgovaraju vašem djetetu.

### Očekivane reakcije djece nakon potresa

Reakcije djece nakon potresa ovise o nizu čimbenika, između ostalog o dobi djeteta. Predškolska djeca mogu imati epizode neutješnog plača, strah od odvajanja od roditelja, poremećaje hranjenja, regresivna ponašanja, strah od glasnih zvukova i druge strahove. Djeca školske dobi mogu javiti psihosomatske tegobe (bolove u trbuhu, glavobolju, mučninu...), poremećaje spavanja i hranjenja, osjećaj tjeskobe i tuge, gubitak koncentracije, razdražljivost, agresivno ponašanje, pobunu protiv autoriteta.

Kada treba potražiti stručnu pomoć?

Većina će djece uz pomoć roditelja i bliskih osoba kroz nekoliko tjedana prevladati strah od potresa. Ako promjene ponašanja i tegobe koje dijete osjeća traju dulje od 4 do 6 tjedana, potražite stručnu pomoć.

ISTRAŽILI SMO - U KAKVIM PROSTORIMA RADE NAŠI ZAPOSLENICI?

# SVI OBJEKTI GRAĐENI SU PREMA ZAKONU O PROTUPOTRESNOJ GRADNJI



ZA SVE GRAĐEVINE PRIMJENJUJE SE ZAKONSKA OBVEZA PROTUPOTRESNE GRADNJE S IZRAČUNIMA MEHANIČKE OTPORNOSTI I STABILNOSTI SVIH DILATACIJA PRI GRAĐENJU



Iako smo se veselili novoj godini, ubrzo se kraj 2020., ali i početak nove 2021. godine pretvorio u gorko iskustvo. Potres koji je pogodio Petrinju i njenu okolicu, osjetio se i u našoj Podravini pa se velik broj građana zapitao gdje žive i rade? Jesu li njihovi prostori u kojima borave kod kuće, ali i na radnom mjestu sigurni?

U kratkom istraživanju, uspjeli smo doći do dobrih vijesti vezanih za sigurnost radnih prostora belupovaca.

Belupo ukupno ima oko 1200 zaposlenika od kojih je 700-tinjak na lokaciji Danica 5, dok je ostalih 300-tinjak na ostalim mjestima rada u objektima J. Vargovića 4, Opatička 5, Zagreb I. Savica te ostala mjesta rada, odnosno zaposlenici koji rade na terenu. Najstariji objekti u Belupo na lokaciji Danica 5, izgrađeni su 1981. godine, a nakon toga izgradnja proizvodnog kompleksa završena je 1999. godine, zgrada Polukrutihi i tekućih oblika lijekova 2004. godine, zgrada Kon-

trole kvalitete 2005. godine i 2017. završena je izgradnja EPP-a. Poslovni prostori na lokaciji Opatička i Vargovićeva sagrađeni su 1997. godine, a poslovni prostor koji koristi Belupo na lokacija u Zagrebu I. Savica 36, a koji nije u vlasništvu Belupa sagrađen je 1999. godine.

– Za sve navedene građevine primjenjuje se zakonska obveza protupotresne gradnje s izračunima mehaničke otpornosti i stabilnosti svih dilatacija pri građenju.

Radi organiziranog napuštanja objekata ili spašavanja zaposlenika i vrijedne imovine za slučaj iznenadnih događaja koji mogu ugroziti njihovu sigurnost i zdravlje (požar, eksplozija, elementarne nepogode, poplave, potresi, ispuštanje opasnih tvari u količinama iznad dopušteni) izrađen je Plan evakuacije i spašavanja na temelju članka 55. Zakona o zaštiti na radu – kazali su nam u službi Zaštite na radu te dodali:

– S obzirom na to da se radi o građevinskim objektima u kojima je pri različitim aktivnostima prisutan određen broj ljudi koji rade u zatvorenom prostoru, osigurane su tehničke i organizacijske mјere da se u slučaju opasnosti omogući brza i nesmetana evakuacija zaposlenika iz građevina na otvoreni, odnosno siguran prostor, bez ugrožavanja njihova zdravlja i života. Evakuacija se provodi sukladno opasnostima, odnosno potrebama, a s obzirom na građevine i pojedine evakuacijske zone.

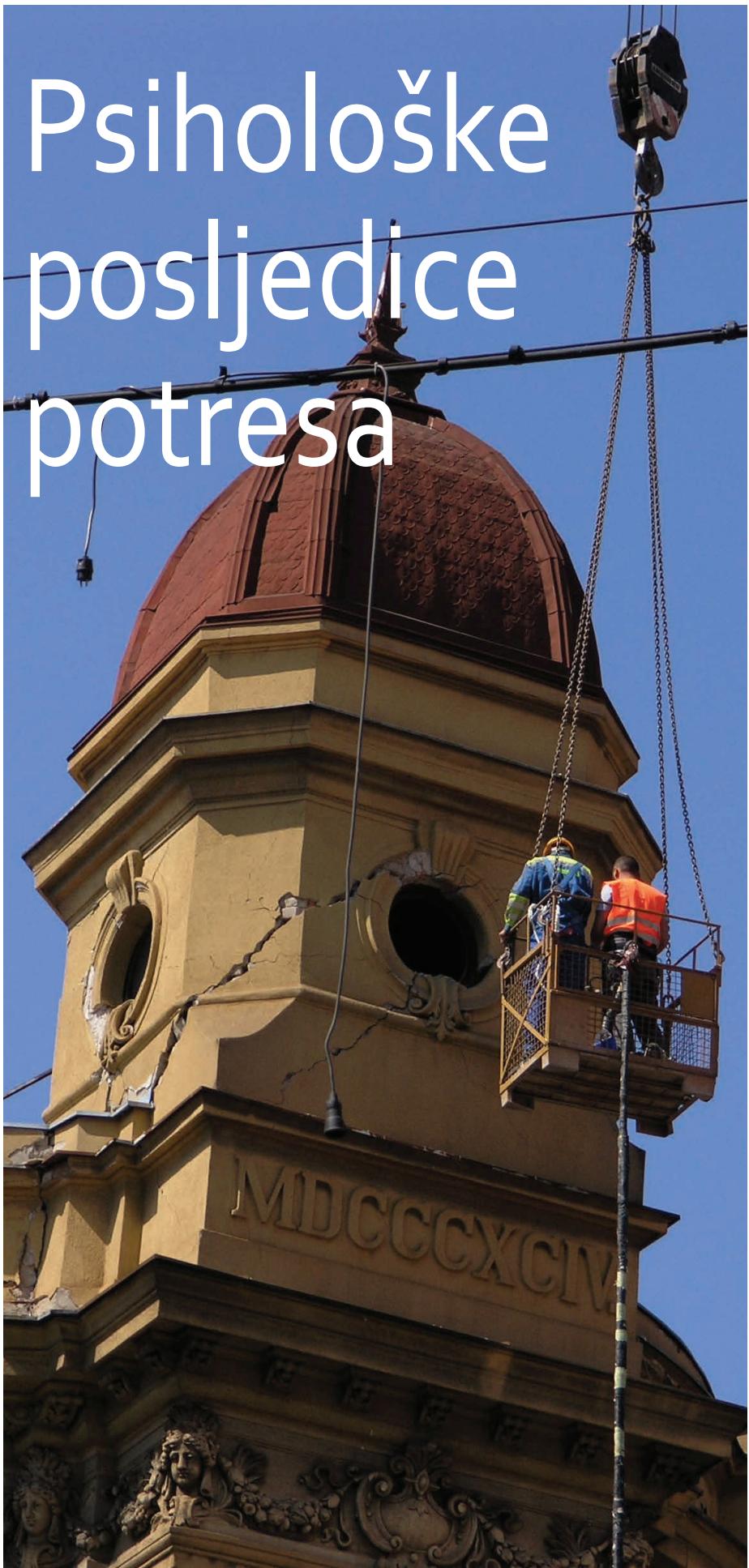
Kako nam kažu u službi Zaštite na radu, glavni nositelj i organizator evakuacije i spašavanja je poslodavac, odnosno odgovorne osobe. Odgovorne osobe u evakuaciji i spašavanju su voditelj evakuacije i spašavanja za čitavu lokaciju i voditelji evakuacije i spašavanja za pojedine evakuacijske zone pred koje se sukladno Planu postavljaju odgovarajući zadaci i obveze.

Isto tako važno je znati i prisjetiti se da su svi zaposlenici Belupa educirani prema Planu evakuacije i spašavanja te poslodavac provodi vježbe evakuacije i spašavanja svake dvije godine prema Zakonu o zaštiti na radu.

Sukladno Planu evakuacije i spašavanja postavljeni su tlocrti u svim prostorima na istaknutim mjestima s ucrtanim smjerovima za nužne izlaze za slučaj evakuacije iz pojedinih građevina.

– Tijekovi evakuacije u pravilu ovise o vrsti ugrožavanja i nastaloj situaciji. Osnovni tijekovi evakuacije unutar višekatnih građevina su najbliži putevi iz katova u prizemlje, te na otvoreni prostor, odnosno na sabirna (zborna) mjesta evakuacije ili, u slučaju drugih opasnosti, na sigurna mjesta, naglasili su iz Zaštite na radu.

# Psihološke posljedice potresa



VAŽNO JE PRIHVATITI DA SE NEPOSREDNO NAKON DOGAĐAJA U NAMA MOGU JAVITI BILO KOJI OSJEĆAJI I DOPUSTITI SI PROŽIVLJAVANJE EMOCIONALNOG UČINKA KOJI JE POTRES IZAZVAO

Piše: doc. dr. sc. Tihana Jendričko

Potres je događaj koji ubrajamo u traumatske situacije, što znači da se radi o iskustvu koji prelazi granice uobičajenog ljudskog iskustva, posljedično dovodi do pojave intenzivnog straha, osjećaja bespomoćnosti, gubitka smisla i kontrole, uz prisustvo direktnе prijetnje životu, okolišu, materijalnim dobrima. U slučaju potresa radi se o prirodnoj katastrofi, a kao pojava je iznenadan. U podlozi naše reakcije na potres nalaze se dva naša urođena straha: strah od gubitka podloge i od jakih zvukova.

Subjektivni doživljaj potresa kod svakog pojedinca o više čimbenika:

- a)intenzitet potresa,
- b)mjesto gdje se osoba nalazila i što je radila u tom trenutku – je li spavala ili bila budna, tuširala se ili već bila obučena,
- c)saznanja osobe o sigurnosti objekta u kojem se nalazila – je li vjerovala da je objekt dovoljno siguran i da može izdržati snažniji potres,
- d)psihičko stanje osobe u trenutku potresa – je li u trenutku događaja već bila pod utjecajem nekog drugog stresnog događaja, proživljavala neke osobne probleme ili od ranije ima prisutne psihičke smetnje, uključujući i supostojanje pandemije,
- e)karakteristike ličnosti.

Potres i druge katastrofe mogu dovesti do vrlo značajnih posljedica za zajednicu i pojedince jer kao neposredne učinke uključuju opšte oštećenja imovine, financijski gubitak, a u najtežim slučajevima ozljede i smrt. U početnoj fazi manje očite posljedice katastrofe može biti negativni učinak na mentalno zdravlje zajednice. Važno je prihvati da se neposredno nakon događaja u nama mogu javiti bilo koji osjećaji i dopustiti si proživljavanje emocionalnog učinka koji je potres izazvao. Kod većeg broja osoba mogu se javiti prolazne smetnje u trajanju od nekoliko sati ili dana, kao što su neroza, napetost, smetnje koncentracije, zbumjenost. Kod drugih smetnje mogu potrajati nešto dulje, i do mjesec dana, a iskažuju se kao napetost, nesanica, neroza. Te

se smetnje obično spontano povlače nakon nekog vremena. Manji dio osoba može razviti i određene psihičke poremećaje. Psihološke reakcije nakon prirodnih katastrofa imaju pet faza:

1. faza upozorenja (nije prisutna kod potresa, kao što je to kod uragana i vulkana),
2. stanje neposredno nakon događaja (životna ugroženost),
3. faza sagledavanja (što se dogodilo i kako to utječe na osobu),
4. faza neposrednog oporavka (emocijonalna, psihološka ili tjelesna nelagoda iz prethodne faze se smanjuju, djelomično kao "dio prirodnog procesa oporavka" u čemu pomaže podrška obitelji i šire zajednice)
5. dugotrajni oporavak (smetnje kod nekih osoba mogu postati kronične).

Nakon prirodne katastrofe, akcije hitnih timova prvotno su usmjerene na osiguranje osnovnih životnih potreba te započinjanje potrage i procesa spašavanja. Faza oporavka može započeti kada više ne postoji neposredna prijetnja ljudskom životu. Sve se više istraživanja bavi otpornošću kako bi se bolje razumjelo na koje se načine populacija može uspješno adaptirati na učinke traume. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, procjenjuje se da je oko 20 % zahvaćene populacije pod povišenim rizikom za razvoj mentalnih zdravstvenih problema nakon katastrofe. Premda će sva ka populacija doživjeti određeno povećanje rizika, neće svi reagirati na isti način. Razvijene nacije i ekonomski napredne zajednice imaju sposobnost odgovora na katastrofu donekle učinkovito, što može umanjiti negativan učinak na zdravlje. Ipak, ekonom-ska i politička nestabilnost, kronični manjak osnovnih resursa može ometati sposobnost zemlje u razvoju u oporavku od prirodnih katastrofa. Prema podacima nekih istraživanja 3,23 % i 4,84 % ispitanika iskazivalo je simptomatiku depresije i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP-a). Izloženost broju potresa imalo je snažnu, pozitivnu ko-relaciju sa simptomatom PTSP-a.

Većina studija ističe nepovoljne ishode ovino o tome da li se radilo o neekspoziranim ili manje eksponiranim osobama. Nakon izloženosti katastrofi, važna je implementacija strategije koje će osposobiti društvo za odgovor na psihološki distres. Kao osobito vulnerabilne osobe ističu se djeca i starija populacija.

Manji broj istraživanja bavio se terapijom djece koji su preživjeli potres. Nalazi jed-nog istraživanja pokazuju na povišene sto-

pe PTSP-a, depresije i strahova povezanih s potresom kod djece i adolescenata. Čini se da je traumatski stres posredovan gubitkom kontrole nad strahom potaknut izlaganjem nepredvidivim i nekontroliranim potresima. Stoga su intervencije koje potiču osjećaj kontrole nad strahom vjerojatno najučinkovitije. Taj bi proces mogao biti potaknut jednostavnim ohrabrvanjem preživjelih da ne izbjegavaju situacije koje ih plaše. S obzirom na to da potres zahvaća sve stanovništvo određenog područja, važno je moći doprijeti do što većeg broja osoba. Savjeti samopomoći:

- Život čine promjene, što znači da i mi moramo mijenjati način nošenja s problemima.
- Negativna i bolna iskustva predstavljaju priliku za osobni rast i razvoj, a kada ih na pravi način uklopimo u svoj život, daju nam osjećaj smisla.
- Podsetimo se na zajedništvo, osjećaj pripadnosti, solidarnosti.
- Zadržite nadu.
- Koliko je moguće zadržite raniju dnevnu rutinu.
- Pronađite načine i tehnike opuštanja, ako je moguće boravite u prirodi.
- Odgodite donošenje velikih odluka.
- Informirajte se, ali ograničite vrijeme izloženosti informacijama.
- Spavajte.
- Komunicirajte s drugima.
- Kod dugotrajnijih ili preplavljujućih psihološki smetnji potražite stručnu pomoć.

#### Literatura: ?

American Psychological Association (2021), <https://www.msf.org/after-earthquake-psychological-disaster>. Pristupljeno 19. siječnja 2021.

Medecins Sans Frontières, (2001), <<https://www.apa.org/topics/distress-earthquake>>. Pristupljeno 19. siječnja 2021.

Beaglehole, B., Mulder, R.T., Boden, J.M., Bell, C.J. (2019). A systematic review of the psychological impacts of the Canterbury earthquakes on mental health. Implications for public health. Aust N Z J Public Health, 43(3), 274-280.

Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M. (2008). Psychological effects of earthquakes in children: prospects for brief behavioral treatment. World J Pediatr, 4(3):165-172

Schwind, J.S., Formby, C.B., Santangelo, S.L., Norman, S.A., Brown, R., Hoffman, R., Hoffman Frances, R., Koss, E., Karmacharya, D. (2018). Earthquake exposures and mental health outcomes in children and adolescents from Phulpingdanda village, Nepal: a cross-sectional study. Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 12:54.

# GODINA

U VELJACI JE TOČNO GODINA  
DANA OTKAKO SE HRVATSKA  
BORI S KORONAVIRUSOM.  
POVIJEST SE ISPISALA U  
TIH 365 DANA: OD PRVOG  
SLUČAJA DO POJAVE CJEPIVA

Iza nas je prvi mjesec dana cijepljenja u Republici Hrvatskoj i prvi problemi. Nisu to problemi koji muče samo jednu zemlju, nego čitavu Europu. Nedostatak cjepiva, smanjene isporuke, borba za svaku dozu. U mjesec dana u Hrvatskoj je prvu dozu primilo više od 60 000 građana, a drugu dozu primilo je njih nešto više od 10 000. Što dalje? Ravnatelj Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo Krunoslav Capak zbog smanje-

IAKO NAM SE CJEPIVO ČINILO  
KAO SVJETLO NAKRAJU TUNELA,  
S KAŠNJENJEM ISPORUKE I S  
POJAVOM NOVIH SOJEVA – TO  
SVJETLO NAM SE OPET ČINI SVE  
DALJIM. VAŽNO JE DA GA I DALJE  
VIDIMO

nja isporuka najavio je da će se morati obustaviti nova cijepljenja „Mi smo sada u situaciji da moramo restrukturirati naš plan cijepljenja, nemamo dovoljno Pfizer za proširivanje populacije, već ga sad koristimo samo za docjepljivanje“ – zaključio je. Uvjereni da će svi koji su primili prvu dozu primiti drugu. Isporuča Pfizer smanjena je za 30 % i to do druge polovice veljače. Dakle, Pfizer nam je uskratio 14 kutija, što je 13 650 doza cjepiva manje. I to nije sve. Moderna je do sad isporučila samo jednu tranšu – 3600 doza. Nakon toga najavili su da će kasniti tjedan dana. Većina Modernina cjepiva poslana je u potresom pogodjenu Sisačko-moslavačku županiju. Cijepili su se zdravstveni djelatnici, žurne službe i rizične skupine u prihvatnim centrima. Budući da je na potresom stradalom području bilo nemoguće poštivati sve propisane mjere i preporuke epidemiologa, ovo područje je dobilo prednost pri cijepljenju. Nakon prve doze, u spomenutoj Županiji bliže se dani kada će krenuti docjepljivanje. Iz

# BORBE S KORONAVIRUSOM

HRVATSKA NE PLANIRA ULAZITI SAMA U PREGOVORE S PROIZVOĐAČIMA, NEGO ĆE DIJELITI SUDBINU EUROPSKE UNIJE. SVI SE NADAJU DA ĆE ISPORUKA KRENUTI KAKO JE NAJAVLJENA, ALI I U KRAJNJEM SLUČAJU KAKO SU POTPISANI UGOVORI I KAKO JE BILO DOGOVORENO

Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo su na kraju obavijestili da sporija provedba Plana uvođenja, provođenja i praćenja cijepljenja protiv bolesti COVID-19 podrazumijeva odgađanje početka cijepljenja za osobe koje još nisu započele cijepljenje, ali da je moguće da će uzrokovati odgodu primjene druge doze cjepiva. Iako je preporuka primiti drugu dozu Pfizerova cjepiva nakon 21 dan navode da „primjena druge doze cjepiva Comirnaty nakon više od 21 dan nakon prve nema negativan učinak na očekivanu razinu zaštite koja se postiže cijepljenjem. U kliničkim studijama druga se doza cjepiva primjenjivala do 42 dana nakon prve doze s jednakom dobitnom rezultatom kao i primjena nakon 21 dan.“ Prije nego su krenuli problemi, Europska komisija pozivala je države članice da ubrzaju primjenu cjepiva u EU-u. Do ožujka 2021. trebalo bi cijepiti najmanje 80 % osoba starijih od 80 godina te 80% radnika u sustavu zdravstvene i socijalne skrbi u svim državama članicama, a do ljeta 2021. države članice trebale bi cijepiti najmanje 70 % odraslog stanovništva. Sve je to plan u koji ulazi i najmlađa članica Europske unije – Hrvatska. Plan za Hrvatsku je milijun cijepljenih do kraja ožujka, uz pretpostavku da će cjepiva biti. Najviše nade polaze se u oxfordsko cjepivo, odnosno AstraZenecu koja je cjepivo razvila u suradnji sa Sveučilištem u Oxfordu, no ono još čeka odobrenje. Već sada stiže upozorenje da će početne isporuke tog cjepiva u EU-u biti 60 % manje od predviđenih. Europska agencija za lijekove trebala bi odobriti upotrebu ovog cjepiva 29. siječnja, a Hrvatska ga je naručila najviše – 2,7 milijuna doza. Isporuke se smanjuju, pa ni ne čudi što frustracije rastu diljem Europe.

## Rat za cjepivo

Zbog problema s cjepivom održan je i sastanak Europskog vijeća. Charles Michel, predsjednik Europskog vijeća rekao je da planiraju primorati farmaceutske tvrtke da poštuju ugovore koje su potpisali, koristeći pravna sredstva koja su im na raspolaganju. Čelnici su zauzeli stav da treba poštovati zacrtanu dinamiku isporuke cjepiva. Sve





je komentirao i predsjednik Vlade Andrej Plenković koji je podsjetio: „Rekao sam da će vaccine diplomacy biti glavna zadaća i glavna sintagma na početku godine. To se sad dijelom pretvara u vaccine hijacking ili kidnapiranje, tj. oni koji su spremni u ovim okolnostima, da nisu vezani ovako širokim ugovorima o obvezama kakve mi imamo kao članica EU-a, izgleda da se događa to da pojedine zemlje i naručitelji plaćaju više po dozi nego što je platio EU. Tu dolazi do postupanja izvan onih dogovorenih, mi ćemo inzistirati na poštivanju tih ugovora”, zaključio je Plenković. S jedne strane oceana – Europa se muči sa smanjenom isporukom cjepiva, a s druge strane novi predsjednik SAD-a Joe Biden već je krenuo žestoko u svoj mandat. On planira da se u 100 dana cijepi 100 milijuna stanovnika. Dok Europa čeka, gleda u Izrael koji najuspješnije provode kampanju cijepljenja protiv bolesti COVID-19. Ondje je cijepljena već četvrtina stanovnika, odnosno oko 2,4 milijuna ljudi. Takav uspjeh je i puno više plaćen od onoga što je dogovorila Europa. Družčija od drugih zemalja je i Mađarska koja je prva u Europskoj uniji potpisala ugovor o kupnji dva milijuna doza ruskog cjepiva protiv COVID-a. Hrvatska ne planira ulaziti sama u pregovore s proizvođačima, nego će dijeliti sudbinu Europske unije. Svi se nadaju da će isporuka krenuti kako je najavljena, ali i u krajnjem slučaju kako su potpisani ugovori i kako je bilo dogovoreno. Kako raste nezadovoljstvo među zemljama članicama Europske

unije, raste i u samoj Hrvatskoj. Među prvima su se cijepili političari: predsjednik Republike Zoran Milanović, zatim saborski zastupnici i ministri. Svojim primjerom htjeli su pokazati da je cjepivo sigurno, a onda su se dogodile poteškoće s isporukom. U dijelu javnosti njihovo cijepljene naišlo je na osudu, jer mnogi nisu dobili priliku niti za prvu dozu.

#### Opasnost od novog soja

Gotovo je godina dana od prvog slučaja virusa u Hrvatskoj. Ono što mnoge brine sada je pojava novih sojeva. Za sad su potvrđeni iz Velike Britanije, Južne Afrike i Brazila. Stručnjake najviše brine onaj brazilski o kojem se za sad najmanje zna. Mutirani virus je 70% zarazniji. Drugim riječima – dok virus koji nije mutiran zarazi 100 ljudi, mutirani će ih zaraziti 170. Dobra vijest da su istraživanja pokazala da su Modernina i Pfizerova cjepiva uspješna kada je u pitanju britanska mutacija virusa. U Hrvatskoj se još nije pojavio britanski soj virusa, ali jest škotski, i to u Varaždinskoj i Međimurskoj županiji. „U 30% uzoraka pronašli smo mutacije koje odgovaraju varijanti virusa pronađenoj u Škotskoj tijekom kolovoza i za koju je također uočeno da se širi brže od virusa pronađenog u ranoj fazi izbijanja epidemije” – izjavio je voditelj projekta Kristian Vlahović s Prirodoslovno-matematičkog fakulteta (PMF) Sveučilišta u Zagrebu. Naime, riječ je o istraživanju interdisciplinarnog tima znanstvenika i liječnika koji su tada sekvencirali

oko šezdeset uzoraka virusa SARS-CoV-2 prikupljenih u Zagrebu i na sjeveru Hrvatske. Uzorci su izolirani tijekom drugog vala pandemije koronavirusa. Riječ je o prvim rezultatima istraživanja koje se nastavlja i dalje, a novi rezultati trebali bi biti poznati početkom veljače. Pitanje je dana kada će novi soj virusa biti potvrđen u Hrvatskoj, jer već je potvrđen u susjednim zemljama. Upravo zbog toga Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske oprezan je pri popuštanju mera koje su na snazi do 31. siječnja. Ne smijemo zaboraviti da smo samo prije 6 tjedana bili na vrhu Europe po broju novo-zaraženih na dan.

#### Manje zaraženih i hospitaliziranih

Broj zaraženih u Hrvatskoj je već tjedni ma u padu, ali zbog novog soja opuštanja nema. Dobra vijest je da pada i broj hospitaliziranih. Rasterećenje se itekako osjeti u bolničkom sustavu. Kliničke slike pacijenata koji se zaprimaju u bolnice i dalje su teške. Na respiratoru je manje od 150 pacijenata. Koronavirus u Hrvatskoj je uzeo najmlađu žrtvu. Umro je 11-godišnji dječak i to od multisistemskog inflamatornog sindroma (MIS-C) kao posljedice zaraže koronavirusom. I na početku prvoga vala puno se govorilo o sindromu koji se javlja kao posljedica nakon preboljenog COVIDA-a kod djece. „Najčešće se javlja nakon što dijete preboli prvu fazu bolesti. Čak i nakon asymptotickog oblika. Nekoliko tjedana nakon toga slijedi vrućica, javljaju se bolovi u trbušu, nekad u cijelom tijelu, ponekad proljev i povraćanje, a nakon toga znakovi oštećenja brojnih organskih sustava. Najčešće su to srce, bubrezi i crijeva”, rekao je dječji infektolog Goran Tešović iz Klinike za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“. Dječak je s povisrenom temperaturom, glavoboljom i bolovima u trbušu najprije primljen u zagrebačku Kliniku za dječje bolesti Zagreb. Stanje mu se naglo pogoršalo, pa je premješten u Kliniku za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“, ali unatoč svim naporima liječnici mu nisu uspjeli spasiti život. U Hrvatskoj je zabilježeno tridesetak ovakvih slučajeva, a otpočetka je koronavirusom zaraženo više od 21 600 djece i mladih do 19 godina. U veljači će biti točno godina dana otkako se Hrvatska bori s koronavirusom. Povijest se ispisala u tih 365 dana: od prvog slučaja do pojave cjepiva. I još se piše. Iako nam se cjepivo činilo kao svjetlo na kraju tunela, s kašnjenjem isporuke i s pojavom novih sojeva – to svjetlo nam se opet čini sve daljim. Važno je da ga i dalje vidimo.



# Misli na druge, cijepi se

SAMO PROCJEPLJIVANJEM VELIKOG UDJELA STANOVNIŠTVA S UČINKOVITIM CJEPIVIMA MOGUĆE JE ZAUSTAVITI AKTUALNU PANDEMIJU BOLESTI COVID-19

Piše: dr. sc. Draženka Vadla, dr. med., spec. epidemiologije, Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije

Cjepljenje protiv zaraznih bolesti najvažnija je i najučinkovitija epidemiološka populacijska mjera koja je tijekom povijest pokazala iznimne rezultate u smanjenju broja obojljelih te dovela do nestanka pojedinih zaraznih bolesti u današnje vrijeme. Stoga smo iznimno sretni što je znanstvena zajednica u vrlo kratkom razdoblju razvila, a farmaceutska industrija proizvela velike količine učinkovitih cjepriva protiv bolesti COVID-19, bolesti uzrokovanе SARS-CoV-2 virusom. Samo procjepljivanjem velikog udjela stanovništva s učinkovitim cjepivima koja su nam na raspolaganju moguće je zaustaviti aktualnu pandemiju bolesti COVID-19 te pokrenuti i nastaviti razvoj svih sastavnica jednog zdravog društva i okruženja.

Sva odgovorna društva zalažu se za zaštitu najranjivijih skupina društva, tim više što za sada ne postoji specifičan lijek protiv bolesti COVID-19, stoga je cjepljenje jedina učinkovita preventivna mjera kojom raspolazeći i koju trebamo maksimalno iskoristiti na dobrobit svih.

Najteža klinička slika bolesti COVID-19 razvija se u osoba starije životne dobi i bolesnika s kroničnim bolestima neovisno o dobi kod kojih SARS-CoV-2 virus može

izazvati brojne komplikacije sa smrtnim ishodom. U svakoj zajednici važno je zaštititi osobe koje su profesionalno najizloženije potencijalnoj zarazi s koronavirusom i koji brinu o cjelokupnom zdravlju populacije, a to su zdravstveni djelatnici.

U cilju normalizacije života i pokretanja gospodarske, kulturne, obrazovne i svekolicke aktivnosti koje čine pozitivnu dinamiku i razvoj društva od iznimne je važnosti poštici kolektivni imunitet kako bi se prekinulo širenje virusa u populaciji.

Stoga je 27. prosinca 2020. i u Koprivničko-križevačkoj županiji započelo cjepljenje najranjivijih skupina, a tijekom idućih mjeseci cjepljenjem će biti obuhvaćeni i svi oni koji su kod svojih liječnika iskazali interes za cjepljenje protiv bolesti COVID-19.

S obzirom na dinamiku dobivanja cjepriva u Koprivničko-križevačkoj županiji, u suradnji s liječnicima opće prakse, organizirat će se punktovi za cjepljenje lokalnog stanovništva u Koprivnici, Križevcima i Đurđevcu te u svim općinama u kojima postoji liječnička ambulanta i naseljima u skladu s iskazanim interesom za cjepljenje.

Stoga je važno da se prema prioritetskim skupinama stanovnici kontinuirano prijavljuju svojim liječnicima opće prakse kao bi se moglo planirati i organizirati cjepljenje na definiranim punktovima. Cjepljenje je

besplatno, dobrovoljno i potrebno ga je provesti s dvije doze u određenom razmaku ovisno o prvoj primljenoj dozi.

Hrvatska je osigurala dovoljne količine cjepriva, a za Koprivničko-križevačku županiju oko 160.000 doza te će se svi zainteresirani stanovnici moći cijepiti ovisno o dinamici zaprimanja cjepriva i pripadnosti prioritetskim skupinama.

Sva cjepriva koja su na raspolaganju imaju vrlo visoku učinkovitost te se preporučaju svim starijima od 18 godina, osobama koje u trenutku cjepljenja ne pokazuju simptome akutnih zaraznih bolesti te koji tijekom života nisu razvili reakciju anafilaktičkog šoka na prijašnju primjenu cjepriva ili lijekova koje su primali u venu ili mišići.

Najčešće zabilježene nuspojave su bolnost mišića, manja oteklica i lokalno crvenilo na mjestu primjene cjepriva, a moguće su i sistemske reakcije kod manjeg broja cjepljenih osoba u smislu povišene tjelesne temperature, zimice te bolova u mišićima i zglobovima koje su slabijeg intenziteta i traju 24 do 48 sati po primjeni cjepriva.

U Republici Hrvatskoj i Koprivničko-križevačkoj županiji nisu zabilježene alergijske reakcije koje bi zahtijevale intervenciju medicinske struke i primjenu terapije protiv anafilaktičkog šoka.

Stoga, misli na druge i cijepi se!



## TRENDI U LJEKARNIŠTVU I MEDICINI U 2021. GODINI

# Kriza kao katalizator promjene

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

Kriza u bilo kojem razdoblju uvijek djeluje kao katalizator promjene. Natjera nas da ono što je dobro brzo prepoznamo i implementiramo, a ono što je loše ili neefikasno još brže prekrižimo i prepustimo zaboravu. Gotovo nitko nije pošteđen i što se prije priлагodimo bolje za nas. Iako je nezahvalno davati bilo kakve prognoze, jasno je kako će se bez obzira na cijepivo utjecaj pandemije na cjelokupno društvo nastaviti još neko vrijeme. To se očituje i u trendovima koji će obilježiti godinu pred nama. Tako između ostalog u 2021. možemo očekivati:

## Povećano digitalno povezivanje i implementacija telemedicine

Sve više liječnika konzultacije s pacijentima odradivat će na daljinu, putem digitalnih kanala. Online konzultacije s pacijentima postat će svakodnevica. Međusobna komunikacija zdravstvenih stručnjaka olakšana je te neće uvijek biti potrebno da pacijent od specijalista do specijalista nosi nalaze. Liječnici međusobno razmijene nalaze i daju ekspertno mišljenje. Sustavu se tako štedi vrijeme i novac i zdravstvena zaštita postaje dostupnija. To je posebno značajno stanovništvu na otocima i iz udaljenih krajeva. Bez obzira na to što je riječ o jednom od najznačajnijih trendova e-zdravstva koji svoj zamah tek dobiva, u Hrvatskoj se još uvijek ne koriste sve mogućnosti telemedicine koje su raspoložive. Medicina na daljinu prema nekim predviđanjima mogla bi zamijeniti čak 75 posto posjeta liječniku.

## Povećana primjena uređaja i aplikacija za samopraćenje zdravlja

Uređaji koje nosimo svaki dan u džepu (ili na ruci) kontinuirano postaju pametniji. Sve je veći broj onih koji omogućuju praćenje zdravstvenog stanja pojedinca u realnom vremenu, doslovno na dlanu i bez pretjeranog utjecaja na njegovu komociju. Pametni satovi već dulje vrijeme mogu mjeriti puls, potrošnju kalorija, oksigenaciju u krvi, cikluse spavanja i sl. Nekim naprednjim modelima možemo čak izmjeriti krvni tlak ili napraviti EKG. Trenutačno su u razvoju aplikacije koje će pomoći predvidjeti epileptički

POVEĆANO DIGITALNO POVEZIVANJE I IMPLEMENTACIJA TELEMEDICINE, PRIMJENA UREĐAJA I APLIKACIJA ZA SAMOPRAĆENJE ZDRAVLJA TE UMJETNE INTELIGENCIJE, FOKUS NA MENTALNO ZDRAVLJE, BORBA PROTIV INFODEMIJE, TRENDI SU U LJEKARNIŠTVU I MEDICINI U 2021. GODINI



napad, analizom vašeg glasa utvrditi jeste li zaraženi koronavirusom i sl. Razvoj ide prema većem uključivanju pojedinca u brigu o vlastitom zdravlju te se radi o trendu koji je nezaustavljiv.

## Primjena umjetne inteligencije

Očekuje se kako će umjetna inteligencija (engl. Artificial Intelligence - A.I.) imati značajan utjecaj na naš svakodnevni život, a time i na farmaciju i medicinu. Živimo u vremenu kad su nam dostupne ogromne količine podataka koje čovjek nije sposoban sam obraditi i koji nemaju smisla ako su sami sebi svrha. Umjetna inteligencija doskače tom problemu povezujući i strukturirajući podatke iz kojih zatim uči i daje im smisao. Radi se o strojnem učenju: interdisciplinarnom i relativno mladom području u razvoju koje se već našlo u širokoj primjeni. Ako ste se danas koristili pretragom na Googleu ili Facebooku bili ste u dodiru s umjetnom inteligencijom. Potencijal za primjenu u medicini farmaciji je golem. Umjetna inteligencija pomaže u ranom otkrivanju bolesti (npr. Alzheimerova bolest uspješno je detektirana kod ispitanika gotovo 6 godina prije pojave simptoma), odabiru prave terapije (npr. odabir najpri-

kladnijeg antidepresiva analizom moždanih valova), predikciji adherencije pacijenta i sl. Pomaže i kod otkrivanja novih lijekova pri čemu značajno smanjuje troškove i trajanje istraživanja. Više od 230 Startup-ova koristi umjetnu inteligenciju u razvoju novih molekula. Umjetna inteligencija neće zamijeniti živog liječnika ili ljekarnika već će postati njegov nezamjenjiv alat u postizanju bolje skrbi za pacijenta.

## Povećan fokus na mentalno zdravlje

Pandemija, lock-down, izolacija, potresi, nesigurnost i neizvjesna budućnost utječu na sve dijelove društva. Zbog toga u prvi plan bit će stavljeno zdravlje: mentalno, fi-





## Zdravo Budi uz dežurnu ordinaciju

Na pitanja iz područja urologije odgovara kolumnist portala [www.zdravobudi.hr](http://www.zdravobudi.hr) prim. dr. sc. Ante Reljić dr.med., spec. urolog

### KRV U URINU

**Pitanje:** Imam 27 godina i prvi put sam trudna, trenutno u 19. tijednu i dosad sve protjeće uredno. Jučer sam osjetila prvi put peckanje pri mokrenju i uradila urin test koji je pokazao krv u urinu. Otišla sam svojoj doktorici, potvrdila je i dala mi fosfomicin. Međutim rekla je i da sam na prethodnim kontrolama uvijek imala tragove krvi u urinu (kažem tragove jer mi je urin sve vrijeme normalne boje i bez promjena) i pitala da li sam imala prije ikakve poteškoće, što zaista nisam.

Ukoliko fosfomicin ne pomogne poslati će me urologu.

Mene interesira, naravno ne očekujući dijagnozu nego čisto Vaše stručno mišljenje, da li je moguće da imam neku asimptomatsku upalu duže vrijeme pa je radi toga bilo tragova krvi ili je to zabrinjavajuće?

uzrokuje spolno prenosivu bolest i ne ubraja se u tu kategoriju bolesti. Infekcija tim uzročnikom najčešće dolazi iz debelog crijeva, odnosno završnog dijela probavnog sustava. Vjerljost prijenosa infekcije



je sasvim mala, međutim, kontaminacija spolnog sustava partnera ne može se u praksi posve isključiti.

### TESTIS

**Pitanje:** Imam 34 god, sa nekih 14-15 god sam primijetio kvržicu na desnom testisu, inače sam se bavio nogometom i bilo je nezgodnih udaraca u međunožje. Bio sam davno kod specijaliste i rekao mi je da nije ništa, e sad inače se bavim biciklizmom, po hladnemu vremenu kad vozim zna me boliti desni testis, te desna nogu, kao neka tupa bol, nemam nikakve otekline, promjene boje itd, nego samo kao da sam se nahladio, a kad je toplo nemam takvih problema, pa me čisto brine jer moram opet na pregled?



**Odgovor:** Najvjerojatnije se ne radi ni o čemu opasnom i ugrožavajućem za Vas ili bebu. Pojava eritrocita u urinu nije znak upale. Upalu označavaju leukociti! U trudnoći je povećan rizik i vjerljost uroinfekcije pa je izbor fosfomicina dobar. Bude li se slična simptomatologija pojavljava u kasnijoj trudnoći (što je vrlo moguće) svakako je uputno učiniti bakteriološki pregled prije korištenja antibiotika. Ukoliko od ranije imate mikrohematuriju to je relativno čest nalaz u mnogih ljudi bez iako voga ozbiljnijeg uzroka, a osobito u trudnoći kada se mijenjaju anatomske odnosi u zdjelici. Svakako uzimajte 1,5 litru tekućine dnevno.



### ESCHERICHIA COLI

**Pitanje:** Imam e.coli u mjeđuru. Zanima me je li moguće prenijeti e.coli partneru preko spolnog odnosa?

**Odgovor:** Escherichia coli nije primarno spolno prenosivi uzročnik, odnosno ne

vjerujem da ne morate. Od kada ste primijetili kvržicu prošlo je više od 15 godina, a i tada urolog nije smatrao nalaz ugrožavajućim u bilo kojem smislu! Ukoliko nema nekih novih promjena, u smislu otvrđujuća UNUTAR testisa, nemate razloga za brigu. Biciklizam nije nikakav rizični faktor osim što uska biciklistička odjeća može dovesti do prolazne nelagode pa i boli u području testisa i prepone. Bol u nozi nije povezana ni na koji način s testisom.

# jene

zičko i duhovno. Za fizičko zdravlje pronašli smo cjepivo. Za mentalno zdravlje cjepiva još uvijek nema. Koliko su ljudi doista pogodeni ovom krizom, postat će jasno tek kad se prašina malo slegne. Realno je za očekivati veći broj pacijenata koji će imati problema s depresijom i anksioznosću. Veliki broj njih će informacije i pomoći potražiti na internetu dajući prednost alternativnim metodama poput: wellnessa, aromaterapije, homeopatije, joge i slično. Prepoznavanje važnosti dobrog i kvalitetnog sna postat će jedan od stupova mentalnog zdravlja. Unatoč problemima u ovakvima vremenima povećana je i solidarnost građana: ljudi doniraju novac potrebitima, pomažu susjedima i onima u izolaciji, više volontiraju i sl. Na razini poslovne organizacije ovo će se reflektirati na potrebi preispitivanja kompanijske kulture i vrijednosti koje njeguje.

### Borba protiv infodemije

Po definiciji infodemija je prekomjerna količina informacija o nekom problemu, a koja otežava pronađak rješenja. U moru do-



stupnih informacija lakše se mogu proširiti glasine, netočne i neprovjerene informacije dok se one vjerodostojne mogu gurnuti sa strane ili potpuno ugušiti. Blogovi, twitovi i postovi postala su mjesta gdje slavne osobe mogu doslovno jednom objavom utjecati na mišljenja velikog broja ljudi. To kod pojedinaca može izazvati zbumjenost, povećati strah i u konačnici negativno utjecati na učinkovitu reakciju sustava. U vrijeme kad nam je cjepivo postalo dostupno, očekuje se povećan broj javnozdravstvenih kampanja koje za svrhu imaju pravodobno i točno informirati javnost o važnosti cijepljenja. Očekujemo li visoku procijenjenost stanovništva nužno je da zdravstveni radnici preuzmu proaktivnu ulogu u informiranju javnosti.

# Kako ublažiti simptome akutnog bola

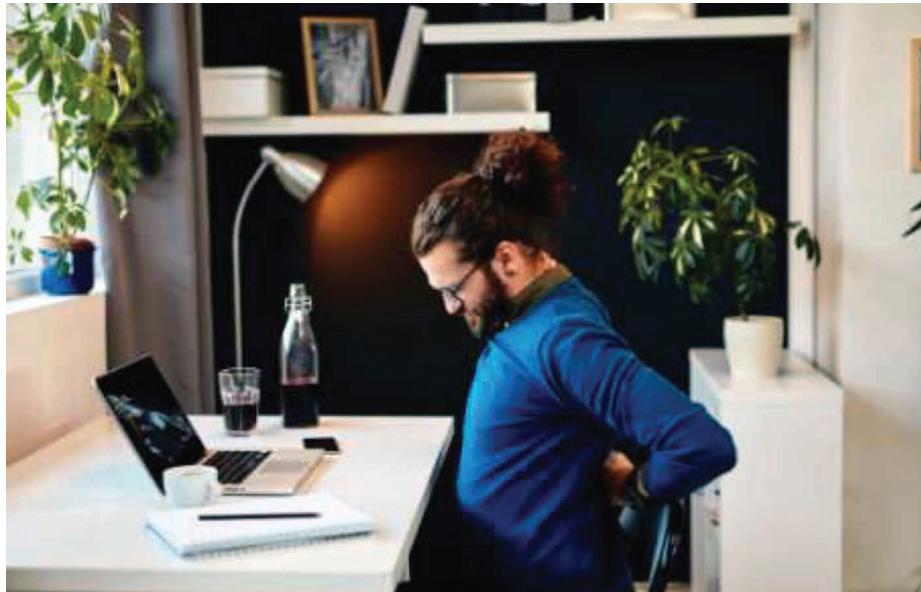
Piše: Tatjana Vučelić, mag. pharm.

Bol je subjektivno, neugodno osjetljivo i emocionalno iskustvo koje nas upozorava na nepovoljno zbijanje u organizmu (upala, ozljeda, degenerativni proces i drugo).

Prema dužini trajanja razlikujemo akutnu (kratkotrajnu) i kroničnu (dugotrajnu) bol. Bol je simptom oštećenja različitih tkiva ili živčanih struktura koje prenose bol, pa razlikujemo nociceptivnu bol i neuropatsku bol.

Bol prati različita stanja i prirodnji je mehanizam kojim naše tijelo govori da nešto nije u redu. Također, bol prati velik broj bolesti, a sam doživljaj boli ovisi o fizičkom i psihičkom stanju pojedinca. Svakako, možemo reći da je bol neugodan osjet koji nam ometa svakodnevne aktivnosti, kvari raspoloženje, ometa koncentraciju, otežava rad i umanjuje uživanje u slobodnom vremenu. Bol se može razlikovati u intenzitetu, a može se osjećati kao tupa bol, žarenje, pečenje, lagana neugoda, jaka neugoda, oštra bol, probadajuća bol, grčevi ili kao kombinacija navedenih.

**BOL JE NEUGODAN OSJET KOJI NAM OMETA SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI, KVARI RASPOLOŽENJE, OMETA KONCENTRACIJU, OTEŽAVA RAD I UMANJUJE UŽIVANJE U SLOBODNOM VREMENU**



**promo**

## ŠTO KADA BOLI, A TABLETA JE PREVELIKA? NEOFEN-neo forte

AKO TREBATE ANALGETIK, A PRITOM TEŽE GUTATE TABLETE ILI STE INTOLERANTNI NA LAKTOZU, NEOFEN NEO-FORTE ODLIČAN JE ODABIR PROVJERENE BELUPO NEOFEN KVALITETE

Je li vam se dogodilo da ste pokušali prouputati tabletu, a ona je jednostavno bila prevelika? Možda vam oblik nije odgovarao pa se "lijepila u grlu"? Većina nas imala je te probleme barem jednom u životu, a rješenja nije bilo na vidiku.

Napredak farmaceutske tehnologije omogućava nam sve bolje formuliranje tableta te prilagođavanje veličine, oblika i mase najlakšoj mogućoj primjeni.

Bol je jedan od najčešćih simptoma zbog kojih se uzimaju tablete te je lakoća uzimanja vrlo bitna. Poželjna je što manja tabletta, što pogodnijeg oblika za gutanje. Ako uz to sadrži i što manje pomoćnih tvari, koje mogu uzrokovati probleme, tim bolje.

Jedan od najnaprednijih takvih pripravaka dolazi iz Belupa, a riječ je o novom lijeku na tržištu RH, NEOFEN neo-forte.

NEOFEN neo-forte je kapleta (napredni far-



maceutski oblik tablete masom i oblikom prilagođen lakšem gutanju), koja sadrži 400 mg ibuprofena. Iznimno mala masa te specijalan oblik omogućavaju lakše gutanje, a kapleta ujedno ne sadrži laktozu, škrob ni boju u ovojnici, što pridonosi boljem pod-

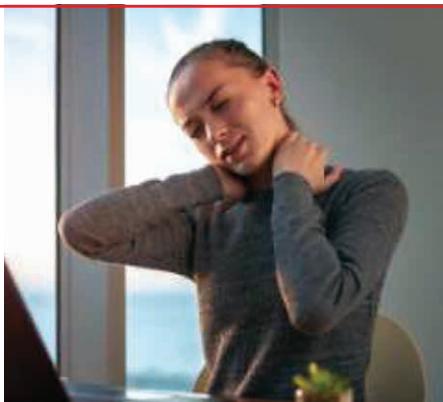
# tne boli?

Akutna bol je bol koja započinje iznenadno i obično ne traje dugo (oko mjesec dana), dok kronična bol traje oko 3 mjeseca i dulje. Ako akutnu bol ne liječimo, ili je liječimo neučinkovito, nastaju brojni poremećaji koji za posljedicu mogu imati daljnje oštećenje organa i organskih sustava, kao i nastanak kronične boli.

Ona je predviđljivi fiziološki odgovor organizma na mehanički, temperaturni ili kemikaljski podražaj, a mogu je izazvati ozljeda, kirurška trauma ili akutna bolest. Akutna simptomatska bol može pratiti stanja poput glavobolje, zubobolje, menstrualne boli, kao i boli nakon uganuća i iščašenja.

Važno je istovremeno tražiti uzrok zbog kojeg se bol javila i liječiti je, s ciljem potpunog uklanjanja ili ublažavanja boli, što poboljšava psihičko i fizičko stanje bolesnika, odnosno poboljšava kvalitetu života. Ponekad dijagnostički postupci ne mogu pronaći osnovni uzrok boli pa je liječimo simptomatski.

Liječenje je potrebno započeti što ranije, kako akutna bol ne bi prešla u kroničnu.



nošenju terapije kod posebno osjetljivih osoba, primjerice onih koji su intolerantni na laktozu. Intolerancija na laktozu raširena je problem u RH, a pripravci bez laktoze pridonose lakošću kontroli simptoma.

Ako trebate analgetik, a pritom teže gutate tablete ili ste intolerantni na laktozu, NEOFEN neo-forte je odličan odabir provjerene Belupo NEOFEN kvalitete.

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

## KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule



KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule su bezreceptni lijek koje sadrže djelatnu tvar ketoprofen, a pripada farmakoteraapijskoj skupini: Pripravci s protuupalnim i antireumatskim djelovanjem; derivati propionske kiseline, ATK (M01AE03).

### Sastav

Jedna tvrda kapsula sadrži 50 mg ketoprofena.

### Terapijske indikacije

KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule indicirane su za kratkotrajno simptomatsko ublažavanje blage do umjerene akutne boli poput:

- glavobolje
- zubobolje
- menstrualne boli
- boli nakon manjih uganuća i iščašenja.

Primjenjuju se za liječenje odraslih i adolescenata starijih od 16 godina.

### Farmakodinamička svojstva

#### Mehanizam djelovanja

Ketoprofen KNAVON AKUT je neselektivni nesteroidni antireumatik koji djeluje protuupalno, analgetski i antipiretski. Osnovni mehanizam djelovanja ketoprofena je inhibicija ciklooksigenaze (dva izoenzma COX-1 i COX-2), čime se smanjuje sinteza prostaglandina u metabolizmu arahidonske kiseline. Osim ovog bazičnog mehanizma djelovanja, dodatno analgetsko djelovanje nastaje kao posljedica inhibicije sinteze leukotrijena, stabilizacije mem-

brane lizosoma i inhibicije aktivnosti bradikinina. Analgetsko djelovanje ketoprofena posljedica je blokade stvaranja bolnih živčanih impulsa na periferiji, dok bi antibradikininsko djelovanje ketoprofena moglo biti dodatno uključeno u uklanjanju boli.

### Doziranje

#### Odrasli i adolescenti stariji od 16 godina:

Uobičajena doza je 1 kapsula (50 mg) svakih 8 sati, prema potrebi. Najveća dnevna doza iznosi 3 kapsule (150 mg).

#### Starije osobe:

Zbog većeg rizika od ozbiljnih posljedica nuspojava, u starijih osoba liječenje ovim lijekom dozvoljeno je samo ako je neophodno u najmanjoj učinkovitoj dozi uz prethodno savjetovanje s liječnikom. Liječnik će razmotriti istodobno uzimanje zaštitnih lijekova.

#### Djeca i adolescenti:

Ovaj lijek ne smije se primjenjivati u djecu i adolescenata mlađih od 16 godina.

KNAVON AKUT 50 mg tvrde kapsule na tržištu dolaze u pakiranju 10 (1x10) tvrdih kapsula u PVC//Al blisteru.

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

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



DR. IVO BELAN

# Kako se ohrabriti u krizi

## PANDEMIJA NOSI SA SOBOM NIZ STRESOVA STOGA VODITE BRIGU I O SVOM MENTALNOM ZDRAVLJU

Koronavirusna pandemija može biti strašna za ljudе. Strah, tјесkoba i brige što se može dogoditi s tom novom bolešću, mogu biti veliki i uzrokovati jake emocije i u odraslih i u djece. Javne zdravstvene mjere, kao što je socijalna distanca, mogu rezultirati osjećajem izoliranosti i osamljenosti i to može povećati stres. Međutim, boriti se protiv stresa na zdrav način, učiniti će vas i ljudе o kojima se brinete i vašu zajednicu jačim. Promjene koje se mogu dogoditi zbog ove pandemije i uz nju epidemiološke mjere, mogu zahvatiti svakoga. Ipak, ljudi koji mogu jače reagirati na stres su: starije osobe, djeca, zdravstveni djelatnici, oni koji već imaju neke mentalne probleme, oni koji već uzimaju neke psihohištive tvari, nezaposlene osobe ili koji su upravo izgubile posao, invalidne osobe, oni koji žive sami itd.

Voditi brigu o svojim prijateljima i o svojoj obitelji može znatno olakšati stres, ali to mora biti uravnoteženo s brigom za sebe samoga. U vremenu povećanog socijalnog distanciranja, ljudi još uvijek mogu održavati društvene veze i voditi brigu o svom mentalnom zdravlju. Telefonski međusobni pozivi i videoveze, mogu pomoći vama i onima koje volite da se osjete socijalno povezani, manje usamljeni ili izolirani.

Neki od zdravih načina borbe protiv stresa su: znati što činiti ako osjetite neke simptome i posumnjate na COVID-19; znati gdje i kako dobiti liječenje; voditi stalnu brigu o svom emocionalnom zdravlju; povremeno napraviti pauze od gledanja, čitanja ili slušanja novih priča, uključujući one na društvenim mrežama (stalno slušanje o pandemiji može biti vrlo uznemirujuće); voditi brigu o svom tijelu (povremeno obavite vježbe dubokog disanja (tijekom 5 do 6 minuta), istezanja; nastojte se zdravo hraniti, s dobro uravnuteženim obrocima; od posebne je važnosti redovno tjelesno vježbati – hodati, trčkarati. Topla kupka u kadi može biti vrlo relaksirajuća; morate si osigurati dovoljno sati okrepljujućeg spavanja noću (barem osam sati); razumljivo, izbjegavati prekomjerne količine alkohol-

nih pića; odvojite vrijeme da se "ispušte" – radite stvari u kojima uživate (pronađite vrijeme da uživate u svojoj omiljenoj TV-seriji ili u nečemu na društvenim mrežama, u nekom hobiju, šetnji psa ili pomoći bolesnoj susjedi i donijeti joj nešto s tržnice; povežite se s drugima, razgovarajte s ljudima kojima vjerujete, kažite im o svojim zabrinutostima i o tome kako se osjećate. Na kraju, ne zaboravite, niste sami, ima i onih koji su daleko težoj situaciji nego što ste vi.

### COVID-19 i vitamin D

Poznavati činjenice o bolesti COVID-19 i zaustaviti širenje glasina, može smanjiti stres. Možda je ovdje uputno kazati par riječi o vitaminu D u prevenciji i liječenju bolesti COVID-19. O tome su se u zadnje vrijeme pojavile informacije nekih agencija. Činjenica jest da još uvijek ne postoje relevantni, znanstveno potvrđeni podaci da nedostatni vitamin D u organizmu pridonosi predispoziciji za infekciju s COVID-om niti da njegovo uzimanje pridonosi prevenciji ili liječenju. Međutim, istraživanja se o tome nastavljaju. Zanimljivo, postoje dokazi da dnevno uzimanje vitamina D<sub>3</sub> može sprječiti druge respiratorne infekcije. Vitamina D ima u jajima, ribljem ulju, margarinu, mesu. Inače, taj vitamin poboljšava obrambene, imunološke snage u organizma.

### Potražiti profesionalnu pomoć

U svakom slučaju, pričekajmo zadnju riječ znanosti. Bez konzultacije s liječnikom nemojte sami ništa poduzimati.

U razmatranju o stresu, važno je napomenuti da ako se stres pojača i počne ometati uobičajene dnevne aktivnosti, potrebno je potražiti profesionalnu pomoć.

Premda izgleda teško, ipak pokušajmo ostati motivirani i u ovim teškim vremenima. Budimo motivirani i na poslu i u raznim aktivnostima izvan radnog vremena.

U nekim danima možda nećete biti sposobni u potpunosti se fokusirati na neki posao i to je za očekivati. U današnjim vremenima ničiji život nije normalan! Postupno, i ova pandemija će proći. Ostati motivirani može pomoći da pomaknemo, da preusmjerimo našu pažnju od stresnih promjena prema više nade u budućnosti.

Na kraju, zaštite sebe i druge koliko god je to moguće. Nosite maske, držite distancu, nakon svakog dolaska u kuću temeljito oprite ruke (u trajanju od najmanje dvadesetak sekundi), smanjite izlaskе iz kuće na najmanju moguću mjeru. Izbjegavajte kontakte. Svima nam je cilj držati tu zastrašujuću pandemiju pod kontrolom. Držite stalno na umu da ne obolijevaju samo tamo neki drugi. Svatko je izložen riziku zaraze.



## ODABRANI NAJBOLJI GREEN BELTOVI FAZE DEFINE, DRUGOG VALA PROJEKATA PROGRAMA LSS TRANSFORMACIJE

# Ivan Povrženić i Danijela Lesjak Kolarović najbolji iz faze Define

SREDINOM SIJEČNJA 2021., NA  
ONLINE SASTANKU TRANSFORMA-  
CIJSKOG TIMA ODABRANI SU NAJ-  
BOLJI GB-I FAZE DEFINE

Što kolege misle i zašto su predložili Ivana Povrženića za najboljeg GB-a, priprema su dvije projektne povelje za dva projekta, analize, prepoznavanje i razradni projekt na dva dijela. Iz inicijalno dobivenog projekta definirao je 2 projekta i napravio 2 projektne povelje. Kolega Ivan hrabro se upustio u vođenje dva projekta već na početku te izradio i prezentirao dvije projektne povelje pred Upravljačkim odborom. Prema ocjenama kolega u timu, uložio je i puno truda da "uđe" u procese Logistike i dođe do svih informacija, iznimno uporan i vrijedan. Njegova upornost, istraživanje i obrada podataka, bliski rad s timom od samog početka

rezultirao je i s 5 SIPOC-a te je uvijek bio pripremljen na svakom coachingu.

Što kolege misle i zašto su predložili Danijelu Lesjak Kolarević za najboljeg GB-a, upravo je sustavan pristup vrlo zanimljivom projektu. Danijela je do sada vrlo stručno odradila sve korake projekta i očekuje se da će takav pristup imati do kraja. Najviše surađujemo, članica je mojeg tima, kaže kolegica Irena Repić Blažeković. Bojan Premužić, voditelj projekta Transformacije, dodaje kako zna koliko je uporna, upoznata s kompletnom LSS metodologijom te uvijek s voljom i na vrijeme sve odradi.

Tema projekta nije joj bila vrlo bliska i da

NAJVİŞE GLASOVA DOBILI SU IVAN  
POVRŽENIĆ (BEL-016 I BEL-024)  
I DANIJELA LESJAK KOLAROVIĆ  
(BEL-019)

ODABRANI SU TAKO DA SVAKI GB UZ  
ARGUMENTE PREDLOŽI DVA KANDI-  
DATA KOJI SU PO NJEMU NAJBOLJI  
U FAZI KOJU SMO ZAVRŠILI NAKON  
ŠTO SVI PROJEKTI PROĐU TU FAZU  
TE JE TA FAZA PROJEKATA POTVR-  
ĐENA NA UPRAVLJAČKOM ODBORU

bi se mogla upustiti u poboljšanje procesa upravljanja arhivama morala se prije svega upoznati sa samim funkcioniranjem. Kolega Premužić dodaje kako smatra da joj je bilo najteže doći do podataka potrebnih za izradu povelje te se u svemu tome odlično snašla te svakako uvjerljiv i samopouzdan nastup i obrazloženje problematike pred Upravljačkim odborom s obzirom na to da ima jako široko područje projekta nevezano uz njezino područje ekspertize.

Kako su Ivan Povrženić i Danijela Lesjak Kolarević doživjeli pohvale i ocjene svojih kolega, pročitajte u nastavku



IVAN POVRŽENIĆ, mag. ing. bioproc.

● *Postignuti uspjeh rezultat je svakog člana tima i nadam se da ćemo završetkom projekata svi zajedno moći pokazati zadovoljstvo implementirani poboljšanjima u procesima*

Zadovoljstvo mi je što su kolege prepoznale moj trud i entuzijazam uložen u rad na projektima BEL-016 i BEL-026 tijekom faze Define, posebno zato što znam koliko smo svi ponaosob unutar svojih timova uložili energije i truda kako bismo što



bolje odradili fazu Define i postavili dobre „temelje“ za daljnje razvoje naših LSS projekata. U uvjerenju sam da ću dobivenu energiju prenijeti na moj tim i da ćemo zajedno, a uz potporu našeg sponzora Tamarre Bali Zvonar, dalje nastaviti oba projekta s istim uspjehom i kroz ostale faze DMAIC ciklusa.

Postignuti uspjeh rezultat je svakog člana tima i nadam se da ćemo završetkom projekata svi zajedno moći pokazati zadovoljstvo implementirani poboljšanjima u procesima, jer zapravo navedeno će biti najveća nagrada za mene, a i članove tima koji su direktno ili indirektno involvirani u navedene procese u svom svakodnevnom radu. Ne preostaje nam ništa, već da svi zajedno nastavimo ispunjavati svoje projektne ciljeve i voditi naše procese u poboljšanja.



Dr. sc. DANIJELA LESJAK KOLAROVIĆ,  
dipl. ing. kem. tehn.

● *Ovom prilikom zahvaljujem svim kolegama, voditeljima ostalih projekata na danom povjerenju kao i mojim dragim članovima projekta BEL-019 "Optimizacija procesa upravljanja arhivama" čiji sam sama voditelj*

S obzirom na izniman trud i angažman svih GB-ova uložen u prvu fazu ciklusa DMAIC, fazu Define, dano mi povjerenje kolega ima posebnu čast. Smatram da je priznanje dobitiveno od onih koji zajedno s tobom prolaze put do zadanog cilja, od najveće važnosti! Ovom prilikom stoga zahvaljujem svim kolegama, voditeljima ostalih projekata na danom povjerenju kao i mojim dragim članovima projekta BEL-019 „Optimizacija procesa upravljanja arhivama“ čiji sam sama voditelj. Bez njihova angažmana, konstruktivnih ideja i spremnosti na suradnju, ishod faze Define ne bi bio isti. Posebno hvala sponzoru našeg projekta, gdje Sandi Mikačić, uz čija su nastojanja sve barijere prema našoj uspješnosti otklonjene.

S obzirom na proteklo, za sve nas izazovno razdoblje, dinamika provođenja aktivnosti u sklopu sljedeće faze Measure, nešto je sporija u odnosu na dinamiku provođenja aktivnosti faze Define. Tijekom rada na projektu potrebno je utrošiti dodatan trud i napor kako bi se svi radni zadatci odradili kvalitetno i na vrijeme. Ipak, uz dobru organizaciju i podršku kolega, zajedno stremimo ka realizaciji postavljenih ciljeva i završetku faze Measure.

## PREDSTAVLJAMO SEKTOR - KONTROLA KVALITETE

# Izazov nam je unaprje

RJEŠENJE KAKO UNAPRIJEDITI SUSTAV I PODIĆI EFIKASNOST SEKTORA I SVAKOG OD DJELATNIKA BILO JE U PROMJENI PROCESA I USVAJANJU NOVIH ZNANJA, ALI I U BOLJOJ TEHNOLOŠKOJ OPREMLJENOSTI KOJA NAM JE DONIJELA VEĆE KAPACITETE RADA I UTJECALA NA UBRZAVANJE PROCESA – REKLA NAM JE ŽELJKA BEŠVIR, DIREKTORICA SEKTORA KONTROLA KVALITETE

Piše: Željka Bešvir, mag.pharm.

Kontrola kvalitete organizacijska je cjelina Belupa koja pokriva širok krug aktivnosti i poslova. Taj je sektor odgovoran za provođenje uzorkovanja i testiranja svake serije sirovine, ambalaže, poluproizvoda i gotovog proizvoda, praćenje stabilnosti proizvoda te poslove vezane uz zaštitu okoliša. Izgrađenim sustavom provjera i brojnim analizama potvrđuju da svaki proizvod odgovara najvišim standardima kvalitete te osiguravaju da Belupo samo onaj proizvod koji je u potpunom skladu s propisanim zahtjevima kvalitete stavlja na tržište. Kontrola kvalitete kao zasebna cjelina unutar Belupa nezavisna je u svom radu te ima važnu ulogu u donošenju odluka vezanih uz kvalitetu proizvoda.

U sektoru su trenutačno zaposlena 143 djelatnika koji su organizacijski podijeljeni u šest cjelina. To su: Operativno tehnološka kontrola, Kemijski i instrumentalni laboratorij, Odjel za stabilnost, Mikrobiološki laboratorij, Kontrola ambalaže i Zaštita okoliša – kazala nam je direktorica sektora Kontrola kvalitete Željka Bešvir te dodala kako proces kontrole kvalitete započinje pregledom pošiljke ulaznog materijala, pripremom i provođenjem uzorkovanja sirovina, poluproizvoda i gotovih proizvoda te pročišćene vode što je osnovni zadatok djelatnika Operativno tehnološke kontrole.

### Operativno tehnološka kontrola

– Uzorkovanje je bazirano na statističkim metodama kojima se garantira reprezentativni uzorak promatrane serije. Jedna od važnih obaveza djelatnika Operativno tehnološke kontrole je čuvanje rezervnih uzoraka svih sirovina i gotovih proizvoda koji će se pregledati ili analizirati ukoliko se tijekom roka valjanosti za time pokaže

potreba što se, primjerice, događa u slučaju reklamacije s tržišta. Za rad službe posebno je važna suradnja s ostalim cjelinama Belupa te dobra organizacija. Svi djelatnici doprinose svojim trudom, radom i višegodišnjim iskustvom – kaže Bešvir.

### Kemijski i instrumentalni laboratorij

U Kemijskom i instrumentalnom laboratoriju provode se kemijske analize. Neke od analitičkih tehniki koje se koriste u laboratoriju su volumetrija, gravimetrija, HPLC, GC, IR, TOC, UV-VIS spektrofotometrija, TLC, potenciometrijske i KF titracije, turbidimetrija, polarimetrija, refraktometrija, razne kemijske reakcije i slično. Osnovni prioritet laboratorija je točnost i pouzdanost analitičkih rezultata, koja se temelji na znanju i iskustvu djelatnika laboratorija u izvođenju analiza. Iznimno je bitna i pravovremenost odrade analiza koja je nužna za uspješno i nesmetano funkcioniranje procesa koji slijede iza analitičkog dijela.

Kemijski i instrumentalni laboratorij sastoji se od desetak manjih odjela specijaliziranih za pojedinu analitičku tehniku ili aktivnost, no glavna snaga laboratorija je stručnost i educiranost djelatnika koja omogućava brzu internu preraspodjelu resursa, čime je osigurana fleksibilnost i brza prilagodba na konstantne promjene u prioritetima rada, saznajemo od direktorice Željke Bešvir koja dodaje kako je zbog toga timski rad, jasna komunikacija i međusobno pomaganje ključ uspjeha, a sve mu tome značajno je doprinijela i optimizacija procesa u laboratoriju provedena u 2019. godini u sklopu LSS projekta BEL-006.

### Mikrobiološki laboratorij

U Mikrobiološkom laboratoriju provode se mikrobiološka i biološka testiranja. Važan dio rada laboratorija je praćenje i nadzor hi-

# đivati izgrađeni sustav i navike



gijene radnih prostora, opreme i ljudi gdje se zajedno sa higijenskim mjerama nastoji spriječiti mogućnost mikrobiološke kontaminacije proizvoda u svim fazama proizvodnje.

– Za dio analiza iz područja rada Mikrobiološki laboratorij je uslužni laboratorij, a zadnjih godina bilježimo rast u portfelju usluga što je potvrda kvalitete rada, stručnosti i efikasnosti. Kontinuirano radimo na automatizaciji i digitalizaciji procesa vlastitim spoznajama i inicijativama bez značajnih ulaganja te kontinuirano oplemenjujemo standarde i kvalitetu rada što rezultira većom preciznošću, ponovljivosti i brzinom analiza. Djelatnici Mikrobiološkog laboratorija posjeduju vrlo specifična znanja tako da svojom profesionalnošću i zalaganjem vrlo zahtjevne postupke, nerijetko vrlo izazovne, rješavaju kao rutinske – nastavlja Željka Bešvir.

## Kontrola ambalaže

Obaveza djelatnika Kontrole ambalaže je uzorkovati i analizirati pošiljke ambalaže koje se zaprimaju u Belupo te ih odobriti za upotrebu u proizvodnji ako odgovaraju

zahtjevima specifikacije. U suradnji s kolegama Razvoja ambalaže odraduju se analize ambalaže i za razvojne proizvode. Tijekom 2020. godine započeli su s uvođenjem promjena u sustav rada kontrole ambalaže nastojeći što brže i efikasnije odraditi sve zadatke poštujući definirane procedure i zahtjeve Dobre proizvođačke prakse, a sve kako bi uspjeli analizirati sve veći broj serija ambalaže te poštivati zahtijevane rokove planiranja proizvodnje. Kako saznajemo, Tim Kontrole ambalaže čini devetero djelatnika koji svaki pojedinačno svojim radom i osobnošću iznimno doprinose kvaliteti rada te su u suradnji sa povezanim cjelinama unaprijedili procese i podigli internu efikasnost.

## Odjel za stabilnost

– Budući da naša briga o kvaliteti proizvoda ne prestaje nakon stavljanja proizvoda na tržište, u Odjelu za stabilnost prati se stabilnost rutinskih proizvodnih serija proizvedenih u Belupo i serija koje proizvode suradni partneri u cilju potvrde kvalitete proizvoda kroz cijeli njegov životni vijek. Dodatno, prati se i stabilnost serija iz vlastitog razvoja u cilju određivanja roka valjanosti i uvjeta čuvanja proizvoda što je važna faza razvoja proizvoda. Djelatnici odjela za stabilnost odgovorni su za izradu zahtjevne regulatorne i GMP dokumentacije vezane uz ispitivanje stabilnosti lijekova. Trenutačno se u Odjelu za stabilnost provodi i projekt optimizacije procesa upravljanja kapaciteta (BEL-024) kojim određujemo iskoritenje kapaciteta zaposlenika i opreme te se bavimo optimizacijom procesa kako bi postigli zadane ciljeve budući da su izazovi podizanja efikasnosti rada stalni jednakost i nužnost unapređenja procesa rada. Predanošću koju pokazuju suradnici i inicijativama kojima prepoznajemo područja unapređenja sigurno je kako ćemo proces pozitivnih promjena dodatno ubrzati – rado nam objašnjava Bešvir.

## Zaštita okoliša

Zadaća Zaštite okoliša je praćenje i implementacija zakonskih propisa iz segmenata gospodarenja otpadom, zaštite voda i zraka te se redovito organizira zbrinjavanje otpada putem ovlaštenog sakupljača. U suradnji

s odjelom DDD Podravke provode kontrolu štetnika. Malobrojni tim Zaštite okoliša u potpunosti i bez ikakvih propusta odraduje vrlo bitan i Belupu, kao velikom industrijskom proizvođaču, vrlo koristan posao.

Naposljetku, u uredu direktora rade vrlo odgovorni i marljivi suradnici koji obavljaju različite poslove važne za funkcioniranje sektora te koordiniraju aktivnosti prema drugim cjelinama. Također, tu se odvijaju aktivnosti vezane uz održavanje matičnih podataka u SAP QM sustavu, vodi sustav reklamacije sirovina i ambalaže, odobravaju ulazni materijali za daljnju upotrebu, vrednuju analize za gotove proizvode, kompletira i arhivira dokumentaciju za svaku seriju gotovog proizvoda te izdaju certifikati analize.

Prema riječima direktorice, posao u Kontroli kvalitete je iznimno dinamičan.

– Aktivnosti koje moramo odraditi su brojne, a rokovi su nerijetko izazovni, kratki. Aktivnosti Kontrole kvalitete povezane su s aktivnostima drugih organizacijskih cjelina s kojima svakodnevno surađujemo. Naša je zadaća osigurati sve potrebno za nesmetano funkcioniranje procesa koji ne smije stajati niti u fazi odobravanja materijala za upotrebu u proizvodnji niti u osobito dinamičnom djelu puštanja proizvoda na tržište gdje smo zadnjih godina, kontinuiranim unapređenjima, ranja uska grla organizacijski prevladali čime smo u značajnoj mjeri smanjili stresne situacije drugim službama i sebi. Problemi tijekom analiza, istrage, promjene planova pa i reklamacije su naša svakodnevica tako da je potrebna konstantna prilagodba i koordinacija unutar sektora kako bismo sve zadatke uspjeli završiti unutar roka – rekla je Željka Bešvir te objasnila u kojoj se mjeri promjenio njihov način rada otako se pojavio koronavirus u Hrvatskoj.

– Pojavom koronavirusa način rada u Kontroli kvalitete značajno se promijenio. Naš posao fizički je vezan uz radne prostore u Belupo, a kako bismo smanjili opasnost od zaraze većeg broja djelatnika te kako bismo poštivali protuepidemiološke preporuke i održali kontinuitet poslovanja jedno-smjenski smo rad pretvorili u dvo-smjenski organizirajući djelatnike po smjenama na način izbjegavanja međusobnog kontakta djelatnika različitih smjena uz obveznu de-

zinfekciju prostora na kraju svake smjene. U redovnom radu zamjenili smo do tada uobičajeni model funkcioniranja putem fizičkih sastanaka i dogovora različitim komunikacijskim IT alatima.

U početku nije bilo jednostavno dobro uhdane procese organizirati na potpuno družačiji način, educirati djelatnike za novododijeljene im zadatke i uspostaviti načine prijenosa informacija između smjena. Svakodnevni posao svih rukovoditelja postao je puno dinamičniji te se protegnuo na cijeli dan, a oni su tu obavezu prihvatali odgovorno i motivirano pa ovim putem i njima i svim djelatnicima želim zahvaliti na uloženom trudu, znanju, strpljenju, dobroj organizaciji poslova i odgovornom ponašanju zbog čega do sada tijekom pandemije nismo imali zastoj u radu te su svi procesi nesmetano funkcionalni – rekla je direktorica Bešvir.

A koliko je, pak, teško i izazovno voditi sektor Kontrole kvalitete?

– Volim svoj posao, a kad nešto volite tada je malo toga teško. Najvažnijim smatram dobar osjećaj s kojim dolazim na posao, zdravu motivaciju suradnika i odgovornost prema poslu i tvrtki. Jako mi je važno da svaki djelatnik Kontrole na najbolji mogući način odradi svoje zadatke i zahvalna sam svima što specifična znanja koja imaju s pažnjom i savjesno unose u svakodnevni rad. Iz svega ranije rečenog jasno je da se bavimo brojnim i vrlo različitim, usko specijaliziranim poslovima. Izazov je unaprjeđivati izgrađeni sustav i navike, a čini mi se da smo upravo u tom dijelu postigli najviše. Rješenje kako unaprijediti sustav i podići efikasnost sektora i svakog od djelatnika bilo je u promjeni procesa i usvajanju novih znanja, ali i u boljoj tehnološkoj opremljenosti koja nam je donijela veće kapacitete rada i utjecala na ubrzavanje procesa. U promjenama koje smo uvodili imali smo razumijevanje i podršku svih djelatnika koji su uz svoj redovni posao pomagali i novim suradnicima. Naime, posljednjih godina pridružili su nam se mlađe kolegice i kolege koji su se izvrsno uklopili u tim i koji su napornim radom usvajali znanja važna za održivanje redovnih poslova.

Dinamiku poslova koje radimo i svakodnevne izazove s kojima se susrećemo potvrđuje i brojka više od 120.000 održenih analiza tijekom 2020. godine. Veliki je to broj, a važno je da su svi pokazatelji po kojima pratimo uspješnost rada imali pozitivan trend. U svemu što smo provodili imali smo podršku i vodstva Belupa na čemu se i ovim putem zahvaljujem – za kraj je rekla Željka Bešvir, direktorica sektora Kontrole kvalitete.

## U PARALELNOM INTERVJUU O TRENDOVIMA U DIGITALNOM MARKETINGU DIREKTORICE MARKETINGA TRŽIŠTA RH I MIRNOM FABIJANIĆ, VODIT

# Koliko je stvaran život

**Mirna:** Prema izvješću 'Digital 2020' Global digital overview možemo vidjeti da su digitalni, mobilni i društveni mediji postali svakodnevica u cijelom svijetu. Više od 4,5 milijardi koristi internet, a gotovo 3,8 milijardi društvene mreže. Globalno, više od 5,19 milijardi ljudi koristi mobilne telefone. Svakačko treba uzeti u obzir da nemaju svi jednak i dobar pristup digitalnoj povezanosti.

**Ivana:** Posljednji mjeseci globalno su potaknuli više digitalne transformacije nego zadnje desetljeće u cijelosti. U pozadini je svakako snažan utjecaj pandemije COVID-19 iz čega je proizašla i dodatna potreba za sigurnošću, pouzdanošću te povezanošću 24/7. Mirna je navela impresivne brojke koje dokumentiraju činjenicu da svijet dobrom dijelom postaje digitalan. WhatsApp je trenutačno najviše korištena platforma koju prema statističkim podacima iz listopada 2020. mjeseca koristi više od dvije milijarde ljudi. Slijede ga Facebook messenger te WeChat, oba s više od milijardu korisnika mjesečno.

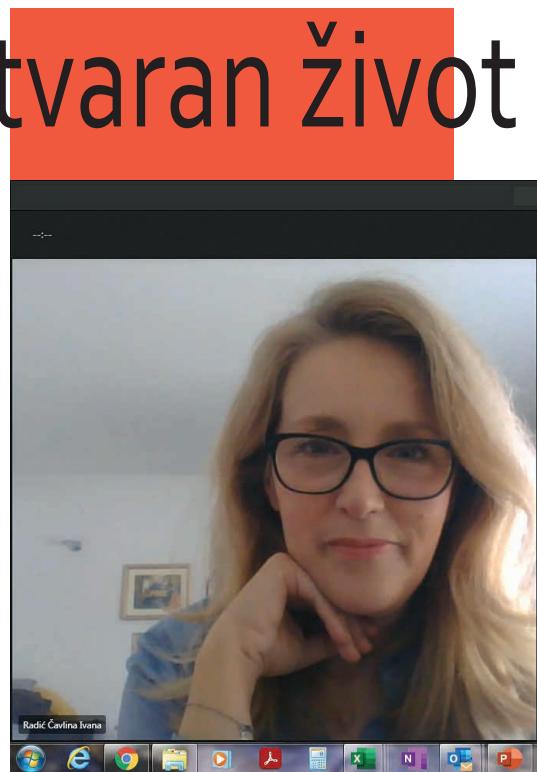
### Digitalizacija i digitalna transformacija prilike su za napredak

S rastom broja internetskih korisnika jasno je da taj globalni trend moramo slijediti i to ne zbog njega samoga već zbog potrebe da se povežemo s našim potrošačima. Digitalizacija i digitalna transformacija neophodne su i na njih gledamo kao na priliku za napredak. Neovisno u kojoj industriji poslovali te koje proizvode i usluge nudili, shvaćamo kako je implementacija digitalnog marketinga nezaobilazna stavka svake ozbiljne i promišljene marketinške strategije.

**Mirna:** Kako živimo u vrijeme gdje automobili sami voze, dronovi dostavljaju pakete, razgovaramo i tipkamo s virtualnim asistentima, no postavlja se pitanje jesmo li svjesni koliko umjetna inteligencija dominira u današnje vrijeme?

Umjetna inteligencija vrlo je zanimljiva tema koja zapravo omogućuje optimizaciju i efikasno upravljanje poslovnim procesima. Mogućnosti su, rekla bih, neograničene. Jedna od top-tema današnjice je 5G mreža koja u dijelu javnosti izaziva velike kontroverze, no tu su i kripto valute, digitalni novac.

**Ivana:** Zapravo ovisni smo o brzini dobivanja povratne informacije i reakciji na nju.



Radić Čavolina Ivana

Zato moramo neprestano raditi na poboljšavanju i personaliziranju svojih usluga jer ćemo na taj način održati i učvrstiti vezu potrošača s brendom. Upravljati brendovima u digitalno doba zahtjevni je nego ikada prije. Zlatno je pravilo u marketingu – budi tamo gdje je i tvoj kupac, stoga usvajanje digitalnih trendova postaje imperativ, a život naših brendova u sferi digitalnog postaje stvaran. Godina 2020. pokazala je u većini branši da je u takvom okruženju vrlo teško pridobiti nove potrošače stoga su kompanije svoje napore i aktivnosti uglavnom usmjerile na zadržavanje lojalnih potrošača i učvršćivanje odnosa upravo s njima.

**Mirna:** Mi smo ozbiljno shvatili koje prednosti nam svi digitalni trendovi pružaju. Potrošači danas imaju moć i izbor veći nego ikada ranije, a naša je odgovornost da prepoznamo njihove potrebe i kroz svoje proizvode i usluge ponudimo adekvatan odgovor.

**Ivana:** Prije svega, vidjeli smo kako su tvrtke u prvoj fazi pandemije zbog ograničenja fizičkih okupljanja bile primorane nači nove modele komunikacije te uvesti virtualne događaje i sastanke u cilju očuvanja poslovnih procesa. Moram priznati da nas je čak i iznenadio vrlo dobar odgovor zdravstvenih djelatnika na taj oblik komunikacije, većina se brzo prilagodila i prihvatile ga te u svojim komentarima iskazala pozitivan feedback, bilo da je riječ o webinarima, tutorijalima,

IGU RAZGOVARAMO S IVANOM RADIĆ ČAVLINOM, POMOĆNICOM  
TELJICOM DIGITALNOG MARKETINGA TRŽIŠTA RH

# naših brendova u sferi digitalnog



SVOJE NAPORE MORAMO USMJERITI I NA OSNAŽIVANJE POTROŠAČA U PREPOZNAVANJU OBMANJUJUĆIH OBJAVA KOJE NE SAMO DA DONOSE ŠTETU PERCEPCIJI INDUSTRIJE U CIJELOSTI VEĆ I IZRAVNO MOGU UGROZITI ZDRAVLJE POJEDINACA

kupcima, tako da možemo reći da smo bili digitalno spremni i prilagodili smo se u kratkom roku.

**Ivana:** To nam je zapravo došlo kao digitalna ekstenzija postojećeg načina poslovanja, ali nikako ne namjeravamo stati na postojećem. U stalnoj interakciji s kolegama iz Odnosa s javnošću razmišljamo i o novim platformama, koje bi, nadamo se u neko skorije vrijeme mogle i zaživjeti. Jako je važno da kao kompanija na svim razinama usvojimo ovaj obrazac, da digitalna transformacija zahvati sve razine i sve poslovne procese te da kao kompanija, u nastupu prema svim javnostima, imamo zajednički digitalni potpis.

## Programatsko oglašavanje

**Ivana:** Možemo se pohvaliti da smo i za vrijeme koronakrise nastavili raditi s punim angažmanom, lansirali smo na tržište nove lijekove i proizvode s posebnim naglaskom na inovativne formulacije.

Iskoristili smo snagu svih digitalnih kanala kako bismo s našim novostima upoznali i opću i stručnu javnost. Upravo činjenica da smo sve ovo vrijeme bili prisutni, ulijeva povjerenje i našim kupcima i poslovnim partnerima, kako u našu snagu tako i u pouzdanošću te daje znak da se razvijamo, radimo i stvaramo neovisno o nepovoljnim tržišnim okolnostima.

**Mirna:** Kako sam već prije naglasila da su u farmaceutskoj industriji strogo regulirane marketinške aktivnosti koje se koriste u promociji lijekova, postoji puno prepreka i izazova u digitalizaciji, no to nas ne sprječava da zajedno osmišljavamo nove digitalne platforme, aktivacije i kampanje kako bi unaprijedili i olakšali radne procese, i za nas unutar Belupa i za poslovne partnerne, zdravstvene radnike i šиру javnost.

Samo bih još istaknula kako programatsko oglašavanje postalo sastavni dio naše digitalne strategije, baš zbog svih ograničenja koja nam stoje na putu. U kombinaciji umjetne inteligencije, Big Data i softvera jednostavnije serviramo personaliziranu poruku ili video točno zadanoj publici uz zanimljivije iskustvo. Više nije važno gdje plasiramo poruku nego kome.

**Ivana:** Nadovezala bih se na ovo što je Mirna navela, vezano uz strogu regulaciju oglašavanja u farma industriji. To je posebno osjetljivo područje u segmentu digitalnog gdje i osobno svjedočimo brojnim oglasima i objavama koje bi teško mogle naći utemeljenje u medicinskim faktima. Obmanjujuće oglašavanje, ne treba se zavaravati, prisutno je u svim medijima, no putem digitalnih platformi čini se još prisutnijim. Stoga svoje napore moramo usmjeriti i na osnaživanje potrošača u smislu prepoznavanja takvih obmanjujućih objava koje ne samo da donose štetu percepciji industrije u cijelosti već i direktno mogu ugroziti zdravlje pojedinaca.

**Mirna:** Svakako naglasak stavljamo na edukaciju i nova znanja, bilo za ljude unutar tvrtke tako i za struku i krajne potrošače. Veliku prednost imamo zahvaljujući svim digitalnim kanalima koje posjedujemo. Uvođenje digitalnog videa to nam dodatno olakšava.

**Ivana:** Mislim da nas je 2020. naučila da "ništa nije kako se čini" i da jedna čestica nevidljiva ljudskom oku može zaustaviti svijet. No treba li zato zaustaviti planove? Volim reći da je budućnost kao matična stanica, pluripotentna, sa sposobnošću diferencijacije i proliferacije. Hoće li se razviti u skladu s našim očekivanjima ostaje nam da vidimo. No, ono što je sigurno, stiglo je novo doba u kojem je digitalizacija bitan formativni faktor. Pomogla nam je kako bismo ostali povezani i kako bismo gradili povjerenje s našim kupcima jer smo na prvo mjesto stavili ljudskost, empatiju i autentičnost.

**Mirna:** Ne možemo znati što nam sve budućnost donosi, ali činjenica je da digitalna tehnologija evoluira iz dana u dan. Nove tehnologije nude beskrajne mogućnosti kao nikada prije.



NIKOLINA SINKOVIĆ, mag. Pharm., TEHNOLOGINJA ISTRAŽIVAČICA U OD

# Obitelj i vjera moje su "sidro"

Nikolina Sinković, mag. pharm, postala je dio Belupova tima prije sedam godina, 19. kolovoza 2013., a u Belupu radi kao tehnologinja istraživačica u odjelu Razvoja tehnologije, sektoru Istraživanje i razvoj, na razvoju polukrutih i tekućih oblika lijekova. Posao tehnologa u Razvoju tehnologije obuhvaća sudjelovanje i stvaranje jednog proizvoda kroz četiri faze – predformulacijsku, formulacijsku, optimizacijsku i stabilitetnu, što uključuje i izradu dijela Modula 3 za potrebe kompletiranja registracijske dokumentacije i registraciju proizvoda, pa sve do uvođenja prvih proizvodnih serija u proizvodnju. No osim trenutačnog radnog mjesto, imala je priliku biti i GMP knjižničar, a od ožujka 2020. tajnica je Tima za portfelj, što joj je, kaže, velika čast i još veći izazov.

– Uz redovne edukacije koje rad u GMP sredini podrazumijeva (ICH/ISO/GMP smjernice, EU guidelines), u ovih sedam proteklih godina sudjelovala sam u seminarima: Dobra proizvođačka praksa za sterilne lijekove (Supera), Dobra dokumentacijska praksa (Supera), Dobra praksa vaganja (Mettler Toledo), Napredni Excell (POU Kc), Cleanroom cleaning solutions (Vileda). U sklopu Shape programa prisustvovala sam seminarima: Proaktivnost, Prezentacijske vještine, Komunikacijske vještine. Članica sam tima transformacijskog projekta BEL022 Optimizacija proces upravljanja CAPA. Želja mi je i dalje napredovati u području razvoja proizvoda, ali i drugim područjima koja bi bila interesantna i za razvoj Belupa i moj osobni razvoj – kazala nam je Nikolina te dodala

## MEDICINA I BIZNIS

Piše: dr. Ivo Belan

Za liječenje bolesti lijekovi se koriste već tisućama godina. U rano, prvo vrijeme, liječenje je uključivalo biljke i ljekovito bilje za razne bolesti i traume. Danas, dugo i komplikirano "putovanje", kako bi se demonstrirala sigurnost i efikasnost kemikalijskih spojeva i dovela ih od laboratorija do ruku pacijenata u potrebi, postalo je globalna industrija vrijedna mnogih milijardi dolara.

Farmaceutske kompanije trude se usmjeriti aktivnosti prema inovativnim, novim liječenjima, koja će pomoći ljudima da žive duže i zdravije. One te terapije razvijaju, proizvode, marketiraju i distribuiraju diljem svijeta, svakoga dana. Pogledajmo neke od ključnih doprinosa farmaceutske industrije i razloge zašto su te kompanije toliko važne za pacijente i društvo u cjelini.

### Liječenja produžuju očekivanu dužinu života

Farmaceutska industrijia mnogo je pridoniojela produženju očekivane dužine života i za muškarce i za žene, u čitavom svijetu. Izvještaji govore da je farmaceutski razvoj sudjelovao sa 73 posto u tom ukupnom produžetku života, između 2005. i 2015. godine, diljem 30 zemalja u razvoju, kao i u oni-

# Zašto su farmaceutske kompa

**PREVENIRAJUĆI BOLEST, CJEPIVA NE SAMO DA POMAŽU SAČUVATI MILIJUNE ŽIVOTA, ONA SMANJUJU TROŠKOVE ZDRAVSTVENE SKRBI, SPRJEČAVAJU GUBITKE U PROIZVODNJI I SUZBIJAJU VEĆI UTJECAJ NA EKONOMIJU**

ma s visokim životnim standardom. Godine 1900. globalno očekivana dužina života bila je samo 32 godine. Zahvaljujući otkrićima, napredovanju medicine, taj se broj više nego udvostručio i danas prosječna očekivana dužina života iznosi 72 godine.

Farmaceutske inovacije nisu koristile samo bogatim nacijama, nego su i zemlje u razvoju profitirale. Globalna nejednakost u očekivanju dužine života sve se više smanjuje.

### Industrija se angažira u eradicaciji bolesti

Do danas, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) objavila je da su velike bolesti kao prvo – i do sada jedino – ljudsko oboljenje iskorijenjene globalno. Postoji još nekoliko bolesti koje su gotovo eradikirane, uključujući ospice, rubeolu, dječju paralizu (polio), limfatičku filarijazu i neka tropска oboljenja s crijevnim nametnicima. Eradikaciju je ekstremno teško postići, jer ona zahtijeva cijepljenja i istinski globalni napor.

### Uspješna borba protiv bola i patnji

Premda mnogi lijekovi direktno liječe bolesti, oni se također koriste u svladavanju simptoma bola i simptoma ili nuspojava kod dugotrajnih liječenja i tako pomažu u olakšavanju neudobnosti i podizanju kvalitete života.

Studija WHO-a pokazala je da su osobe koje žive sa stalnim bolovima, četiri puta sklonije depresiji, tjeskobi i imaju dvostruko više šanse da otežano rade, nego oni koji ne pate od bolova. Pružajući lijekove protiv bolova, drugih simptoma i nuspojava, farmaceutske kompanije mogu poboljšati kvalitetu života bolesnicima, omogućivši im slobodu da žive zdravije i ispunjenije živote.

### Cjepiva štede novac

Prevenirajući bolest, cjepiva ne samo da pomažu sačuvati milijune života, ona štede i novac. Cjepiva su naširoko prihvaćena kao troškovno efikasna, isplativa u javnozdravstvenim intervencijama. Cjepiva smanjuju

# "U svim životnim i poslovnim izazovima

MOJA POSLOVNA ŽELJA JE STVARATI ŠTO KVALITETNIJE PROIZVODE I TIME DOPRINOSITI RAZVOJU I NAPRETKU BELUPA I SVIH RADNIH LJUDI U BELUPU. A PLAN JE PRONAĆI NAČINE KAKO TO SVE OSTVARITI, NARAVNO U SURADNJI S MOJIM RADNIM KOLEGICAMA I KOLEGAMA

kako je za dobro obavljanje posla tehnologa potrebno veliko znanje i iskustvo.

– Proizvoditi prema GMP smjernicama, poznavati i evaluirati svaki korak procesa, dokumentirati i obrazložiti svaku promjenu u pojedinoj fazi razvoja, u to sve uključiti data integrity principe ... eee, sve to je izazov, jer kvaliteta Belupovih proizvoda je imperativ svakog zaposlenika, a želja je suvereno vladati time. Moja poslovna želja je stvarati što kvalitetnije proizvode i time doprinositi razvoju i napretku Belupa i svih radnih lju-

di u Belupu. A plan je pronaći načine kako to sve ostvariti, naravno u suradnji s mojim radnim kolegicama i kolegama – kazala je naša sugovornica Nikolina Sinković.

Tempo rada, a i života, stalno nas tjeru da pomicemo granice, smatra ona.

– Predanost poslu lako uzme danak u obitelji. Vrijedi i obrnuto. Ponekad se čini da jedno s drugim ne može, naročito jer za sve projekte treba vremena i strpljenja, u ovom nimalo strpljivom vremenu.

Evo, neka to bude izazov – strpljenje: za

usavršiti i dovršiti svaki započeti projekt. I ustajati, strpljivo, na tom putu – poručuje. No, nakon napornog radnog dana, Nikolina se najradije posvećuje svojoj obitelji.

– Majka sam dvjema krasnim djevojčicama, Mili i Magdaleni, te većinu slobodnog vremena provodim upravo s njima. Uz to, voditeljica sam crkvenog zbora župe Svetog Leopolda Bogdana Mandića. Obitelj i vjera moje su „sidro“ u svim životnim i poslovnim izazovima, izvor mog nadahnuća i ponosa – za kraj je kazala Nikolina.

## nije tako važne

troškove zdravstvene skrbi, sprječavaju gubitke u proizvodnji i suzbijaju veći utjecaj na ekonomiju. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, za svaki dolar potrošen na cijepljenja u djetinjstvu, ušteđeno je više od 10 dolara na troškovima liječenja oboljenja.

### Hospitalizacije su kraće

Na primjer, u SAD-u, prije 50 godina, prosječan boravak u bolnicama bio je 8 dana. Uz pomoć inovacija i boljom dostupnosti lijekovima, pacijenti imaju potencijal da se oporave brže. Mnoge bolesti koje su prije zahtjevale invazivna liječenja i operacije, danas mogu biti liječena lijekovima. Danas, prosječan boravak u bolnici, u SAD-u, je samo 4 do 5 dana. S pacijentima koje se može otpustiti iz bolnice brže, smanjio se pritisak na sustav zdravstvene skrbi i zdravstvene djelatnike.

### Farmaceutska industrija zapošljava milijune ljudi

Farmaceutske kompanije osiguravaju milijune radnih mjesta. Zaposlenici rade u širokom rasponu poslova, uključujući znanstvena istraživanja, tehničke podrške i proizvodnju. Samo u Americi procjenjuje se da farmaceutska industrija direktno i indirektno osigurava do 4,7 milijuna radnih mjesta. Kompanije trebaju visoko vještice i educirane

profesionalce od administrativnog osoblja pa sve do znanstvenika svjetske klase.

### Kompanije potiču, stimuliraju globalnu ekonomiju

Osim toga što istraživanjem, razvojem i do-nošenjem novih lijekova koji poboljšavaju zdravlje i kvalitetu života pacijenata u čitavom svijetu, kompanije "guraju" medicinski progres. Industrija je ključni faktor za globalnu ekonomiju.

Industrijski, poduzetnički duh u području istraživanja i razvoja, ima značajan utjecaj na ekonomiju. Biofarmaceutski proizvođači u SAD-u troše više na istraživanje i razvoj (u



odnosu na prodaju), nego bilo koja druga proizvođačka industrija – investirajući više nego šest puta od prosjeka svih drugih proizvođačkih industrija.

Može se kazati da farmaceutske kompanije igraju ključnu, uporišni ulogu u pomaganju bolesnicima i zajednicama. One pružaju više nego što je potencijalno liječenje i one terapije koje spašavaju živote. Također, one stvaraju radna mesta i "pothranjuju" globalnu ekonomiju.

Gledajući naprijed, farmaceutska industrija će, sasvim sigurno, nastaviti snažno afirmirati svoju važnost u svijetu, otkrivajući još uzbudljivija, pionirska liječenja.

# Ključ uspjeha ovisi o vašoj sposobnosti da ostanete fokusirani, a ne rastreseni

Pripremio: dr. Ivo Belan

Događa se gotovo uvijek: baš kad se odlučite krenuti prema svojim snovima ili ciljevima, odnekud se pojavi neki otpor, zastoj na tom vašem "putovanju".

Nemojte se izbezumiti. Sve te okolnosti samo su dio procesa i one će se uvijek doći na vašem kretanju prema većem i boljem. Ključ uspjeha ovisit će o vašoj sposobnosti da ostanete fokusirani, a ne rastreseni. Na neke od tih okolnosti, koje vam odvraćaju pažnju, nemate kontrolu. Međutim, druga odvraćanja od vaših snova mogu biti samonametnuta, kao što su primjerice važni izgovori. Katkada, netraženi, samoinicijativni savjet od prijatelja ili obitelji, ima tendenciju da vam također odvratи pažnju. Proteklo vas vrijeme može također odvratiti od vašega sna. Ljudi jednostavno odustaju od nekoga plana zato što misle da je "sve uželo previše vremena" te da je jednostavno prošlo vrijeme da postanu "veliki".

Ono što vam odvraća pažnju od vaših poslova ima snagu i potencijal onemogućiti vaše planove i snove da se pretvore u stvarnost. Odvraćanje je neprijatelj fokusiranja i može usporiti napredak ili potpuno zaustaviti osobu, ako im ona posveti svu pažnju. Izbjegavanje tih odvraćanja može vas zadržati na vašem zadatku i vašem cilju.

Evo nekoliko odvraćanja koje bi trebalo izbjegavati:

## Sutrašnjica kao odvraćanje

Ako ostavljate stvari za sutra, one obično završe na dugačkoj listi obaveza, koje nikada ili rijetko budu obavljene. Takva se lista obično pretvorí u isprike, zato što se nikada ne potrudite oko stvari koje bi vam inače pomogle u ostvarivanju svojih ciljeva. Ovdje se podsjećamo na ono vjekovno pitanje: "Zašto ostavljati stvari za sutra ako se mogu obaviti danas?" Potrudite se raditi tako da ono što obavite danas, odlučuje vašu budućnost sutra. Zato što stvarno je tako!

## Pljesak kao odvraćanje

Zbog previše pljesaka pomislit ćete da ste bolji nego što stvarno jeste. Počnete li misliti da više ne trebate poboljšanja, s vremenom ćete prestati rasti. Slijediti pljesak ljudi sa strane s vremenom će uzrokovati da stagnirate u svojem komfornom mjestu osrednjosti.

**ODVRAĆANJE JE NEPRIJATELJ FOKUSIRANJA I MOŽE USPORITI NAPREDAK ILI POTPUNO ZAUSTAVITI OSOBU AKO MU ONA POSVETI SVU PAŽNJU**



Uvijek se morate "kretati", čak i ako ne dobijete veliko priznanje i kada vaši "navijači" nisu više tu da vas "napune gorivom".

Uvijek zapamtite da će vas vaša odlučnost dovesti do cilja, a ne pljesak publike u vašem okruženju. Da, velika je stvar imati prijatelje, kolege i obitelj koji vas podre i navijaju, ali puno puta naći ćete se osamljeni na pustoj cesti. To su trenutci kada ćete morati biti vlastiti navijač i sam sebe motivirati na kretanje.

## Usapoređivanje kao odvraćanje

Usapoređujući sebe s drugima može rezultirati frustracijama i razočaranjima, koja su u vezi s onim što nemate i što vam ne uspijeva priznati ono što već imate. Prirodno je da gledamo u nekoga kome se divimo ili u nekog tko je već "uspio" u nečemu što mi želimo tek učiniti i mislimo da su oni stigli tamo bez ikakve muke i napora.

Ustvari, vi ne znate, uopće nemate ni ideju što im je trebalo da bi dospjeli tamo gdje su danas. Umjesto da pitate lude o njihovu uspjehu, zapitajte ih za razdoblje, za priču prije uspjeha. Sasvim sigurno to je razdoblje ispunjeno usponima i padovima, kao i manjim i većim privremenim neuspjesima. Grijesimo kada uspoređujemo sebe samo s njihovim konačnim rezultatima, a ne s njihovim počecima. To nas stavlja u neku mučnu, "poraženu" situaciju prije nego smo i počeli realizacijom svojih planova i želja. 95 posto od uspjeha je neuspjeh!

## Nastavite svojim putem

Ima ljudi koji ne hodaju vašim putem. Nećete im dopustiti da vas skrenu s vašeg

puta. Bit će onih koji će vam govoriti: "To ti je nemoguće" ili "Već sam to pokušavao, ali nikad mi nije uspjevalo". Morate shvatiti da njihov skepticizam može biti rezultat njihova života, "zaglavljenog u rutini". Bez obzira na njih, nastavite se kretati naprijed.

## Neuspjeh kao odvraćanje

Svi smo mi ometani i zadržavani prošlim razočaranjima i uvredama. Upravo pomicao da će se ponoviti neuspjeh, katkada izgleda nepodnošljivom. Čovjek se može odjednom osjetiti zaustavljenim u svojem napretku, ako nije u potpunosti apsolvirao svoj prethodni neuspjeh. Takvo neugodno iskustvo također stvara lošu stigmu. Nitko ne želi neuspjeh u bilo čemu, između ostalog i zbog straha kako će na to gledati drugi. Razvočaranja izvlače iz osobe mnogo energije, one energije koja je potrebna da se "vrati" i pokuša ponovno.

Međutim, znanost kaže: "Činjenica da niste uspjeli u nečemu, ne čini vas neuspjehom osobom".

Ako ste već umorni od svih tih brojnih odvraćanja, psiholozi nude pomoći koja će vas održavati koliko-toliko fokusiranim. Ispišite neke motivirajuće i inspirirajuće misli i zalijepite ih na ogledalo u kupaonici. Da, učinite upravo to. Ne vrijedi ako samo bacite pogled na njih – online ili ih označite na svojem kompjutoru. Ispišite ih na komadu papira i zalijepite negdje gdje ćete ih vidjeti svaki dan. Na primjer, jedna od takvih misli može biti i ova: "Kada ti svijet više – odustani – nada šapuće – pokušaj još jednom".

Cilj je pogledati u te citate mudrih misli barem jednom dnevno i ugraditi ih u svoj um, tako da se uhvatite kako razmišljate o njima tijekom dana. To će vam pomoći da budete ohrabreni i fokusirani na zadatku i pomoći vam da se obranite od velikog trošenja energije uzrokovanih svime onime što vam odvraća pažnju.

Najbolji način izbjegavanja odvraćanja je fokusirati pažnju drugdje.

Pokreće grlo, zaustavlja bol.

# ZYNOL



Djeluje dvostruko:  
ublažava upalu i brzo zaustavlja bol.

Kod grlobolje, afti te bolnih i upalnih  
stanja u ustima i ždrijelu.

Sadrži benzidaminklorid. Za usta i ždrijelo. Za ispiranje ili grgljanje usne šupljine i ždrijela. Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

 **BELUPO**

# NEOFEN COMBO

## Kombinacija za one koji poznaju bol.

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



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

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