

KOPRIVNICA,  
LIPANJ 2018.

BROJ 218

# GLASNIK **BELUPO**

## **BELUPU ZLATNI KLJUČ ZA NAJBOLJEG IZVOZNIKA U RUSKU FEDERACIJU**



# LUPOCET

PUTUJE SVAMA.



Lupocet sadrži paracetamol. Za oralnu primjenu. Prije upotrebe i o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.



# PROTIV TEMPERATURE I BOLI

nebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku,  
ka.



# SADRŽAJ

## POSLOVNA KRONIKA

- 6 BELUPU ZLATNI KLJUČ ZA  
NAJBOLJEG IZVOZNIKA U RUSKU  
FEDERACIJU



- 9 GLAVNA SKUPŠTINA PODRAVKE  
D.D.
- 9 PREGOVORI O IZMJENAMA  
KOLEKTIVNOG UGOVORA ZA  
GRUPU PODRAVKA

## PRESS

- 9 NAJVIŠE DO SADA PODRAVKINI  
PROIZVODA NAGRAĐENO  
NAJVIŠIM ODLIČJEM SUPERIOR  
TASTE

## INTERVJU

- 10 HRVOJE KOLARIĆ,  
MR.PHARM.,MBA, PREDSEDNIK  
UPRAVE BELUPA: UČINIMO  
SVE DA SAČUVAMO HRVATSKU  
FARMACEUTSKU INDUSTRIJU I  
LJEKARNIŠTVO

## BELUPO ZDRAVLJE

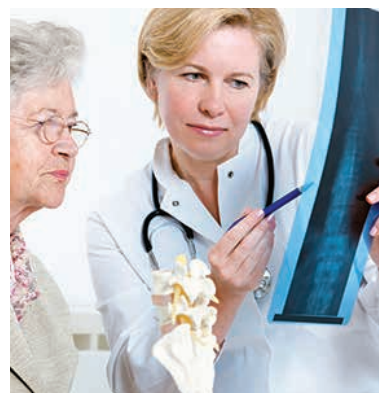
- 16 PRIM.DR.SC. VESNA STEPANIĆ,  
DR.MED., SPECIJALISTICA  
GINEKOLOGIJE I OPSTETRICIJE:  
SUNCE, ODMOR, LJETO... I  
SAVJETI GINEKOLOGINJE

## ZDRAVSTVENA POLITIKA

DIANA GLAVINA:

# UMJESTO LIJEČNIKA KONCESIONARA DOBIVAMO LIJEČNIKA NOSITELJA ORDINACIJE

13



- 17 PRIM.DR.SC. ANTE RELJIĆ  
DR.MED., SPEC.UROLOG: NOĆNO  
MOKRENJE VEĆINOM NIJE  
POSLJEDICA UVEĆANE PROSTATE

## RAZGOVOR

- 18 LJILJANA PRANJIĆ: ODLUČILA  
SAM STAVITI FOKUS NA ONO  
DOBRO I LIJEPO U SVOME  
ŽIVOTU, ZATO SAM SRETNJA

## LIJEČNIČKI KUTAK

- 23 DR. IVO BELAN: I ŽENE PIJU

## BIZNIS I MEDICINA

- 24 LIJEKOVI KOJI SU UČINILI  
MEDICINU MODERNOM

## BELEAN

- 27 ŠTO JE I ZAŠTO BELUPU TREBA  
PROGRAM TRANSFORMACIJE?
- 28 PROJEKTNI TIMOVI I  
NJIHOVI ZADACI U FAZI  
TRANSFORMACIJSKOG PROCESA

## AKTUALNO

- 32 54. GODIŠNJA KONFERENCIJA  
AESGP-A

## PRESS

- 33 NOVI SLOGAN I LOGO SEKTORA  
UPRAVLJANJA KVALITETOM
- 33 UMREŽAVANJE INDUSTRIJE I  
INSTITUTA RUĐER BOŠKOVIĆ

## BELUPO ZDRAVLJE

# MIRJANA ŽAGAR-PETROVIĆ, dr.med.: OSPICE – DJEČJA ZARAZNA BOLEST

14



## IMPRESSUM

# GLASILO BELUPO

ISSN: 13312286 - Izdavač: BELUPO d.d. - Lijekovi i kozmetika - Ulica Danica 5 - 48000 Koprivnica - www.belupo.hr - www.zdravob  
udi.hr - www.belupo.com - E-mail: public.relations@belupo.hr - Glavna i odgovorna urednica: Snježana Foschio-Bartol  
- Urednik: dr. Ivo Belan - Lektura: Sanja Sabljar - Grafička priprema i dizajn: Gens '94 d.o.o. - Tisak: Printera grupa,  
Sveta Nedelja - Redakcija: I Savica 36, 10000 Zagreb - Telefon: 01 2481 201; Fax: 01 2371 411 - Naklada 1500 primjeraka

## AKTUALNO

- 34 MR.SC. TATJANA AJHLER  
ĐURETEK, DR.MED.  
RUKOVODITELJICA  
MEDICINSKIH POSLOVA I  
FARMAKOVIGILANCIJE, EU  
QPPV: PRAVILNIM PRISTUPOM  
FARMAKOVIGILANCIJSKIM  
AKTIVNOSTIMA OSIGURAVAMO  
PRIMJENU NAŠIH LIJEKOVA

## BELUPO KLUB

- 35 MIRELA PETRUŠEV, MAG.PHARM.,  
VODITELJICA POSLOVA PRODAJE  
I PRISTUPA TRŽIŠTA RH: SVAKA  
MOJA PROMJENA PROIZAŠLA JE  
IZ NEKOG SLUČAJNOG SUSRETA
- 36 IVAN VARGA, MAG.ING.MECH.,  
RUKOVODITELJ ENERGETIKE I  
OSTALIH INTERVENCIJA: IZAZOV  
JE PREDVIDJETI I RIJEŠITI  
MOGUĆE PROBLEME

## KRONIKA

- 37 ISKUSTVA KOLUMNISTA S  
KORISNICIMA PORTALA  
WWW.ZDRAVOBUDI.HR
- 38 GORAN ČIČIN-MAŠANSKER:  
ŠODERICA JE VRATILA STARI  
SJAJ, ALI IMA PUNO PROSTORA  
ZA NAPREDAK
- 38 GORAN ČIČIN-MAŠANSKER:  
EPIDEMIJA U KOPROVNIČKO-  
KRIŽEVAČKOJ ŽUPANIJI
- 40 19. SPORTSKI SUSRETI  
SINDIKATA PPDIV U ROVINJU
- 40 PODRAVKA OSVOJILA NAGRAĐU  
REGIONALNI BIZNIS PARTNER  
2018. GODINE

## PSIHOLOGIJA

- 40 DR. IVO BELAN: KAKO SE NOSITI  
SA STRESOM NA POSLU

## TRENDOVI

- 42 MATIJA HLEBAR, DIPL.OEC,  
VODITELJ ODRŽIVOG RAZVOJA  
GRUPE PODRAVKA: VAŽNOST  
ODRŽIVOG RAZVOJA ZA  
POSLOVANJE KOMPA NIJE I  
ZAJEDNICU

# UVODNIK

## Poštovane čitateljice i čitatelji,

Svjetsko nogometno prvenstvo u punom je zaletu, slavlje sporta, raznolikosti i dobrih emocija osjeća se diljem svijeta. Gledanost, pokazuju podaci, obara rekorde, trgovi su prepuni navijača Vatrenih, navijačkih rekvizita, pjesme, slavlja, zajedništva. Riječju, svi žive za najvažniju sporednu stvar na svijetu – nogomet. Jer on ujedinjuje ljude i gradi mostove. On pokazuje da je sve moguće, ako igramo kao Tim uspješnih pojedinaca predanih istom cilju.

Na tom je tragu, optimizma i zajedništva, održana i dodjela nagrada "Zlatni ključ" najuspješnijim hrvatskim izvoznicima za uspješne poslovne rezultate u 2017. Belupo je na toj Konvenciji osvojio nagradu za najvećeg izvoznika u Rusku Federaciju. I kao što je tom prigodom rekao predsjednik naše Uprave Hrvoje Kolarić: "Ovaj uspjeh nije došao preko noći, on je rezultat ustrajnog rada već pune 23 godine, koliko poslujemo na ruskom tržištu. Ovaj je uspjeh rezultat svih zaposlenika Belupa, bivših i sadašnjih, koji iz dana u dan, iz godine u godinu stvaraju i ostavljaju u trajno nasljeđe nove vrijednosti – vrijedne i poštene zaposlenike, najnovije suvremene tvornice, proizvode, tržišta, poslovne rezultate".

Psiholog Robert Sternberg je rekao: "Bez izražavanja ljubavi, čak i najveća od svih ljubavi će nestati". Isto je i sa zahvalnošću na onome što imamo i na onome što jesmo. Imajući to na umu, otvorite svoje srce i pokažite ljubav i zahvalnost, zato što je to najefikasniji način da je dobijete više! Jer, nažalost živimo u kulturi koja ne dopušta pogreške i njeguje egoizam preko normalnih granica. Zato vježbajte suprotno. Dopustite si prihvatiti ideju da ne znate sve o baš svemu i da je neki put osobama koje vas dobro poznaju lakše uočiti pogreške koje radite. Ako su u pravu, priznajte da ste učinili ili rekli nešto što je bilo krivo i nastojte ispraviti pogrešku. To nije dokaz slabosti već naprotiv – dokaz da želite napredovati i rasti.

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

Kada uključimo srce :)

Čekamo vas na istom mjestu u prvom tjednu listopada.

Vaša,  
Snježana Foschio-Bartol,  
Glavna i odgovorna urednica

13. KONVENCIJA HRVATSKIH IZVOZNIKA

# Belupu Zlatni ključ za najbolje



**POVEĆANJEM** PORTFELJA PREPARATA I  
**RASTA** PRIHODA OD PRODAJE POGLAVITOC



## Izvoz je pokretač gospodarskoga rasta

Hrvatskoj treba malo optimizma, poručio je premijer Andrej Plenković govoreći o odlasku mladih iz zemlje, ali i lošoj demografskoj slici koja dominira u hrvatskom medijskom prostoru. Vlada je napravila puno, a činit će još i više da pomogne poduzetnicima, a posebice izvoznicima, kazao je premijer Plenković. Radi se na poreznoj reformi, pri čemu smanjenje stope PDV-a za jedan postotni bod neće biti jedina mjera, nego dio mjera koje neće dovesti u ugrozu prihodovnu stranu proračuna. Premijer je također izrazio očekivanje da će Hrvatska do kraja ove godine postići stopu ugovorenih projekata koji se financiraju iz EU fondova od 60 posto.

Porast izvoza jedna je od najvažnijih komponenti rasta, a znamo da iznimno izvozno orijentirana društva stvaraju dodanu vrijednost, nova radna mjesta i konkurentne proizvode, poručio je hrvatski premijer.

Kako bi dodatno poboljšala uvjete poslovanja poduzetnika, premijer je najavio da će politika Vlade u idućem razdoblju biti usmjerena k trima prioritetima – povoljnijem, sigurnijem i predvidljivijem poslovnom okruženju, tehnološkoj i inovacijskoj sposobnosti poduzeća radi podizanja kvalitete izvoza te učinkovitoj javnoj upravi i pravosuđu kroz učinkovitiju i digitaliziranu funkciju.

# g izvoznika u Rusku Federaciju

SUSTAVNIM MARKETINŠKIM PRISTUPOM, BELUPO U RUSKOJ FEDERACIJI OSTVARUJE DVOZNAMENKASTE STOPE RASTA U DERMATOLOŠKOM I KARDIOLOŠKOM PORTFELJU LIJEKOVA

U drugu Hrvatski izvoznici 15. je lipnja, u sklopu 13. konvencije hrvatskih izvoznika održane pod nazivom "Izvoz kao generator rasta i razvoja Republike Hrvatske", Belupu d.d. dodijelila nagradu "Zlatni ključ" za najvećeg izvoznika u Rusku Federaciju u 2017. godini. Konvencija je organizirana pod visokim pokroviteljstvom Vlade Republike. Nagradu je, u ime Belupa, primio predsjednik Uprave Hrvoje Kolarić. U istoj su kategoriji bili nominirani i Pliva te Jadran Galenski laboratorij, dok je za najvećeg izvoznika u Bosnu i Hercegovinu proglašena Podravka.

"Tržište Ruske Federacije, na kome je Belupo prisutan pune 23 godine i s kojeg dolazi trećina prihoda s izvoznih tržišta, tržište je iznimno velikog potencijala. To je četvrto po veličini farmaceutsko tržište u svijetu, s ostvarenih 18 milijardi eura prometa u 2017. Na njemu posluje 1000 farmaceutskih tvrtki, a Belupo se nalazi na 100. mjestu na ljestvici, prema tržišnom udjelu. Povećanjem portfelja preparata i sustavnim marketinškim pristupom, Belupo u Ruskoj Federaciji ostvaruje dvoznamenkaste stope rasta pri-





## IZVOZNICI TRAŽE DA UPRAVO IZVOZNA ORIJENTACIJA BUDE KLJUČNI KRITERIJ ZA KORIŠTENJE EU FONDOVA

hoda od prodaje poglavito u dermatološkom i kardiološkom portfelju lijekova, kazao je po završetku Konvencije predsjednik Belupove Uprave, Hrvoje Kolarić.

Predsjednik Hrvatskih izvoznika Darinko Bago ocijenio je da su izvoznici najbolji dio gospodarstva i gotovo jedini temelj na kojem se mogu graditi promjene. Kazao je da izvoznici, koji čine 15 posto poduzeća, zapošljavaju 51 posto od ukupnog broja zaposlenih, ostvaruju 62 posto investicija te 66 posto prihoda od prodaje. Nadalje, 73 posto svih ulaganja u Hrvatskoj dolazi od izvoznika, kao i 76 posto dobiti.

### Izvoz, izvoz, izvoz...

O važnosti izvoza i izvoznika najbolje govore brojke. Od ukupnog broja poduzeća u 2017. godini 15 posto su činili izvoznici kod kojih radi 51 posto svih zaposlenih u Hrvatskoj.

### Izvoz imperativ opstanka hrvatske farmaceutske industrije

Hrvatska farmaceutska industrija jedna je od najznačajnijih i najsnažnijih industrijskih grana u Hrvatskoj uopće. Industrijom posljednjih nekoliko godina, obilježava značajan investicijski ciklus, povećanje proizvodnje uz neprekidan rast izvoza, no nažalost i izazovi u poslovanju na domaćem tržištu koji proizlaze iz problema financiranja zdravstvenog sustava, riječju njegove održivosti.

Nažalost, na našem se tržištu kontinuirano potiče uvoz i potrošnja skupih lijekova, čiji se udio na hrvatskom tržištu u volumenu i apsolutnim iznosima povećao za 30-ak posto, nauštrb jeftinijih visokokvalitetnih generičkih proizvoda. Republika Hrvatska pri

svemu tome ima godišnji rast tržišta od svega 2,9%, što predstavlja jedan od najslabijih pokazatelja u EU-u, a to se izravno povezuje s kvalitetom zdravstvenog sustava.

Drugim riječima, unatoč tome što je farmaceutska industrija proglašena strateškom za gospodarski razvoj Hrvatske, ta je industrija upravo na domaćem tržištu opterećena nizom problema – pritiskom HZZO-a na stalno snižavanje cijena lijekova, dugim rokovima plaćanja (u ljekarničkom kanalu 120, a u bolničkom i više od 300 dana).

Promjene na tržištu mijenjaju i našu poslovnu strategiju, koja je već dugi niz godina usmjerena k izvozu, kao imperativu opstanka.

### Zabrinjava golem hrvatski uvoz

Zabrinjava nas da Hrvatska među svim zemljama u Europskoj uniji najviše uvozi u odnosu na svoju razinu BDP-a. Taj negativni saldo s EU i svijetom sve je veći, samo s Unijom imamo debalans od 8 milijardi eura. Dodatno brine i što mi izvozimo jeftine tone, a uvozimo skupe, kazao je Darinko Bago, predsjednik Udruge Hrvatskih izvoznika.

Nagradu 'Zlatni ključ' udruge Hrvatski izvoznici za najboljeg izvoznika 2017. godine u kategoriji velikih poduzeća dobila je Valamar Riviera, kod srednjih proizvođača fotonaponskih modula Solvis, a najbolji u kategoriji malih izvoznika i mikroizvoznika je proizvođač peći i kotlova za pelete MCZ.



# Glavna skupština Podravke d.d.

Na Glavnoj skupštini Podravke d.d. održanoj 11. lipnja, kojoj je nazočilo 5.500.169 glasova, što čini 77,25 % temeljnog kapitala Društva, usvojena su godišnja financijska izvješća društva Podravka i Grupe Podravka te Izvješće Nadzornog odbora Društva o obavljenom nadzoru vođenja poslova društva Podravka d.d. u 2017. godini.

Glavna skupština usvojila je prijedlog Uprave i Nadzornog odbora o isplati dividende u bruto iznosu od 7,00 kuna po dionici. Tako će se gotovo 50 milijuna kuna od neto dobiti u iznosu od 86.437.219,04 kuna ostvarene u 2017. godini isplatiti dioničarima, dok će se od preostalog iznosa neto dobiti 4.321.860,95 kuna rasporediti u zakonske rezerve, a ostatak se prenosi u ostale rezerve. Dividenda će dioničarima biti isplaćena 10. kolovoza 2018. godine.

Uprava i Nadzorni odbor su dobili razr-

ješnice za poslovnu 2017. godinu, a Glavna skupština je donijela i Odluku o izboru članova Nadzornog odbora Društva. Dana 7. rujna 2018. istekom mandata prestaje članstvo u Nadzornom odboru Podravke d.d. dosadašnjim članovima Nadzornog odbora, osim Ivani Matovina kojoj mandat traje do 29. lipnja 2021. i Kseniji Horvat, čiji mandat traje do 30. lipnja 2019.

Za članove Nadzornog odbora na mandat od 4 godine, od 8. rujna 2018., izabrani su Dubravko Štimac, Petar Vlaić, Petar Miladin, Damir Grbavac, Luka Burilović, Krunoslav Vitelj i Dajana Milodanović.

Za obavljanje revizije financijskih izvješća matičnog društva Podravka d.d. njezinih povezanih (ovisnih) društava, te za reviziju konsolidiranih financijskih izvješća grupe Podravka za poslovnu 2018. godinu imenovana je ovlaštena revizorska tvrtka KPMG Croatia d.o.o.

## Pregovori o izmjenama Kolektivnog ugovora za Grupnu Podravka

Uprava Podravke i sindikati koji djeluju u Grupi Podravka uređuju međusobne odnose dijalogom i pregovorima o izmjenama i dopunama Kolektivnog ugovora Grupe Podravka. To je izuzetno važno za položaj radnika kao i stabilnost te uspješno poslovanje, a upravo su zaposlenici najvrijedniji stup na kojem ono počiva. Kolektivnim ugovorom dodatno se osnažuju prava zajamčena Zakonom o radu, a u duhu politike Grupe Podravka interes je prava radnika dodatno unaprjeđivati što je preduvjet za uspješnije i kvalitetnije poslovanje kao i za još homogenije odnose unutar same Grupe Podravka.

Uprava Podravke zaprimila je Prijedlog izmjena i dopuna Kolektivnog ugovora za Grupnu Podravka upućen od strane Sindikata PPDIV-a, Nezavisnog sindikata Podravke i SINPOD-a, temeljem kojeg stručne službe pripremaju izračun odnosno simulaciju troška prema prijedlozima sindikata, kao i prijedloge poslodavca za određenim izmjenama Kolektivnog ugovora koje će biti detaljno obrazložene.

Na održanom sastanku, 8. lipnja, pregovarački timovi obje strane, i poslodavca i sindikata, usuglasili su tijek daljnjih aktivnosti. Predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar

nazočio je potpisivanju protokola pregovora i podržao napore da se poboljša status radnika.

“Ono što od prvih dana naglašavamo, Podravka nije obična firma, Podravka je institucija i tako se prema njoj moramo svi i odnositi te u skladu s tim njegovati i čuvati njene vrijednosti. Za uspješne rezultate najvažniji je radnik, a zadovoljan radnik pretpostavka je za ostvarenje uspješnih rezultata”, istaknuo je predsjednik Uprave Marin Pucar te naglasio spremnost pregovaračkog tima poslodavca da se poboljša materijalni status radnika prvenstveno putem korekcija osnovne plaće i dijela fiksnog dodatka na plaću.

Ususret drugom sastanku pregovaračkih timova, Uprava Podravke donijela je odluku da se tijekom sezone, uslijed povećanih poslovnih aktivnosti, povećanog obujma proizvodnje te posljedično i povećanih isporuka robe kupcima, isplati povećani učinak za tri mjeseca, počevši od 1. lipnja za radnike sektora Proizvodnja i Logistika, a koji ovise o realizaciji zadanih ciljeva. Nakon toga, napraviti će se analiza efekata te dogovoriti daljnji koraci kako bi se definirao trajan model.

## Najviše do sada Podravkinih proizvoda nagrađeno najvišim odličjem Superior Taste

Podravka je i ove godine zabilježila veliki uspjeh na međunarodnom ocjenjivanju kvalitete te se okitila s 19 odličja Super Taste Award, najcjjenjenije nagrade u segmentu prehrane u svijetu. Ovogodišnjim uspjehom nadmašila je prošlogodišnjih 18 odličja te ponovno potvrdila izvrsnost okusa u kategorijama u kojima su se natjecali. Pored toga, čak 7 Podravkinih proizvoda dobilo je maksimalnu ocjenu, 3 STA zvjezdice, što je najviše od kada se Podravka prijavljuje na ovo međunarodno ocjenjivanje kvalitete.

Podravka limun i limeta čaj i Podravka Urosal uvin čaj su uz 3 STA zvjezdice osvojili i kristalne nagrade koje se dodjeljuju proizvodima koji su 3 godine za redom ocijenjeni najvišim STA odličjem. Vegeta Maestro Dimljena Paprika, Podravka krem juha brokula cvjetača, Lino lada gold, Žito – Stoljetni kruh od pira s chia sjemenkama i Žito Heljdin kruh s orasima osvojili su 3 STA zvjezdice.



Pored toga, znakom Superior Taste Award ove godine okitili su se i Vegeta Natur, Eva fileti u maslinovom ulju, Mirela sardine u biljnom ulju, Salut, Žito kruh s orasima, Eva sardine u biljnom ulju, Podravka Alpska juha, Dolcela brownies, Corned beef, 1001 CVET vrući đumbir s limunom čaj te 1001 CVET bio bebe čaj i 1001 CVET biljni čaj planinski.

Odličja Superior Taste Award uručuju se onim proizvodima koji uspješno prođu sljepa testiranja koja provodi žiri sastavljen od vrsnih svjetskih chefova i sommeliera, pri čemu među ostalim, osobitu važnost pridaju ocjeni okusa, mirisa, teksture i izgleda proizvoda.

Kristalna odličja preuzela je Tanja Jelača, voditeljica kategorije proizvoda u Podravki.

PREDSJEDNIK UPRAVE BELUPA **HRVOJE KOLARIĆ**, MR.PHARM., MBA. O HRVATSKOM FARMACEUTSKOM T

## Učinimo s farmaceut

**TREBA** NAM CJELOVITO RJEŠENJE KAKO BISMO IMALI UREĐENO TRŽIŠTE, KVALITETNU LJEKARNIČKU USLUGU, ALI I JASNE ODNOSME MEĐU DIONICIMA U **LJEKARNIŠTVU**

**B**Trenutačno imamo različite oblike ustrojstva u ljekarništvu poput privatne prakse, privatne prakse na temelju zakupa, ljekarničkih ustanova u županijskom ili gradskom vlasništvu, itd. Prema Vašem mišljenju, je li potrebno izraditi cjelovito rješenje koje bi rezultiralo uređenijim tržištem, kvalitetnijom ljekarničkom uslugom i jasnijim odnosima među dionicima u ljekarništvu?

**VALJA** SUSTAVNO MIJENJATI, DOPUNJAVATI I OSNAŽIVATI KOMPETENCIJE MAGISTARA **FARMACIJE**



# ve da sačuvamo hrvatsku tsku industriju i ljekarništvo

**USKLAĐENIM** I PLANIRANIM AKTIVNOSTIMA MOŽEMO OSNAŽITI POVJERENJE PACIJENATA U STRUČNJAKE, NAMETNUTI STRUKU DA MOŽE IZ NEPOSREDNOG KONTAKTA KREIRATI I VODITI POSTUPKE **LIJEČENJA**

U potpunosti sam suglasan s prijedlogom da se izradi cjelovito rješenje kako bismo imali uređeno tržište, kvalitetnu ljekarničku uslugu, ali i jasne odnose među dionicima u ljekarništvu.

U Hrvatskoj, u ranijem razdoblju, nije postojala zajednička strategija razvoja ljekarništva što, naravno, nije bilo dobro. Kad kažem zajednička, mislim na tri segmenta u struci – praksu, edukaciju i regulativu – koji moraju međusobno surađivati, dijeliti informacije, utjecati jedan na drugoga. Ako djeluju izdvojeno, bez sinergije, struka će teško postizati napredak. No ohrabruje što je dolaskom novih generacija ipak otvoreni-ja komunikacija, rađaju se konkretne akcije i zajednički projekti. Kada sazrijeva razumijevanje da svatko u svom području ima dovoljno mogućnosti ostvarenja, tada nestaje nezdrave kompeticije.

Preslagivanje na ljekarničkom tržištu, u smislu vlasništva, traje već dugi niz godina. Neki ljekarnici, nažalost, zbog otežanog poslovanja nisu uspjeli opstati i morali su prodati svoje ljekarne. Izrada cjelovitog rješenja, za što se kao predstavnik farmaceutske industrije zalažem, je složeni proces u kom moraju sudjelovati svi dionici, od proizvođača lijekova, preko veletrgoerija, pa sve do ljekarni, a inicijativu trebaju preuzeti naši partneri – Hrvatska ljekarnička komora i Hrvatsko farmaceutsko društvo, kao dvije krovne institucije koje artikuliraju sve naše interese prema resornom ministarstvu.

Hrvatska farmacija, prema mom dubokom uvjerenju, mora preuzeti novu stratešku ulogu ljekarničke skrbi u sustavu zdravstva uz funkcionalnije povezivanje s ostalim sadržajnim dijelovima zdravstvenog sustava, usvojiti i primijeniti novu digitalnu tehnologiju kao potporni dio farmaceutskih aktivnosti u medicini i gospodarstvu, iskori-

stiti razvojni potencijal farmaceutske industrije u Hrvatskoj te razviti i usvojiti nove oblike trajne edukacije i primjene dobre farmaceutske prakse. Ujedno treba sustavno mijenjati, dopunjavati i osnaživati kompetencije magistara farmacije u zdravstvenoj skrbi, znanstveno-istraživačkom radu, racionalnoj i odgovornoj farmakoterapiji, kliničkoj farmaciji, farmakogenomici, individualiziranoj terapiji, socijalnoj farmaciji i drugim važnim disciplinama koje su relevantne za farmaciju danas i u bliskoj budućnosti.

**B** Smatrate li da je postojeća zdravstvena usluga u ljekarnama kvalitetna i stručna?

Ljekarnička stručna praksa doživjela je posljednjih petnaestak godina velike promjene na bolje. Potrebe za zdravstvenom skrbi, a time i troškovi za zdravstvo, posljednjih godina svugdje u svijetu značajno rastu. Razlozi su starenje populacije, duži životni vijek, pojava novih bolesti čije je liječenje dugotrajno i skupo, primjena novih, ali i skupljih medicinskih postupaka i lijekova. Isto tako, povećana je svijest pojedinaca o očuvanju zdravlja kao i očekivanja bolje kvalitete zdravstvene skrbi. U takvim se okolnostima i pred ljekarnike i ljekarništvo postavljaju nove zadaće s ciljem postizanja sigurnijeg, učinkovitijeg i racionalnijeg liječenja.

Ljekarništvo se od svoje prvobitne uloge, a to je opskrba lijekovima i izrada lijekova, okreće prema sveobuhvatnoj skrbi o bolesnicima. Uloga ljekarnika se, od osobe koja je pripravljalala i nabavljala lijekove, razvija prema ulozi pružatelja usluga i informacija te, konačno, prema ulozi pružatelja skrbi bolesnicima. Svoju novu ulogu, ljekarnici u Hrvatskoj provode u svakodnevnoj stručnoj praksi i kao posljednji u lancu zdravstvene skrbi kojeg bolesnik posjećuje prije početka farmakoterapije, nastoje osigurati sigur-

nu i učinkovitu uporabu lijekova. Nadalje, u sve prisutnijoj skrbi o vlastitom zdravlju, pružanjem informacija i savjeta, ljekarnici osiguravaju i odgovorno samoliječenje koje se najčešće provodi bez konzultacije s liječnikom. Kako u ljekarnu dolaze i zdravi, i bolesni, i stariji, i mlađi, dakle sve strukture stanovništva, promicanjem zdravog načina života i zdravstvenim prosvjećivanjem ljekarnici pridonose očuvanju zdravlja, ranom otkrivanju bolesti, održavanju što kvalitetnijeg života, ustrajnosti u terapiji, pogotovo kod bolesnika s većim zdravstvenim poteškoćama.

Drugim riječima, farmaceutima se vjeruje i to s razlogom, jer u zdravstvenom sustavu nitko ne posjeduje tako opsežno znanje o lijekovima, kozmetici i ljekovitim biljkama kao što to imaju farmaceuti, a to se povjerenje mora očuvati.

Mislim da se hrvatsko ljekarništvo danas izdvaja među zemljama regije u usvajanju i provođenju novih usluga; rekao bih da se razvijamo i da smo svakako u fazi uspona. Na tome je potrebno dugo i intenzivno raditi, ponajprije zbog boljitka skrbi o pacijentima, ali i zbog motivacije naših kolega te financijskih efekata u ljekarničkom poslovanju i ušteda u zdravstvenom sustavu.

Treba vratiti instituciju suradnje i partnerstva između liječnika, ljekarnika i pacijenta, prije svega na način da se točno definiraju ingerencije, prava i obveze. Tada neće doći do preklapanja u obvezama ili nepostojanja ingerencija prema pacijentu i on će točno znati što od koga treba tražiti i što može dobiti. U tom procesu najlakše je urediti odnos između profesionalaca, ljekarnika i liječnika, jer oni ionako dobro funkcioniraju. Treća strana – pacijent mora ponovno doći u centar našeg djelovanja. Usklađenim i planiranim aktivnostima po-

## HRVATSKA FARMACIJA, PREMA MOM DUBOKOM UVJERENJU, MORA PREUZETI NOVU STRATEŠKU ULOGU LJEKARNIČKE SKRBI U SUSTAVU ZDRAVSTVA UZ FUNKCIONALNIJE POVEZIVANJE S OSTALIM SADRŽAJNIM DIJELOVIMA ZDRAVSTVENOG SUSTAVA

trebno je jačati povjerenje pacijenata u stručnjake, nametnuti struku da može iz neposrednog kontakta kreirati i voditi postupke liječenja.

Tek kada pacijenta uistinu stavimo u središte, pokažemo taj stav u svakodnevnom radu, tek tada će pacijent naš trud znati poštovati i tada će sve dragocjene informacije i znanja koje pacijenti prikupе na različite načine biti pravilno i pod našom kontrolom upotrijebljene.

**B** Mislite li da je radi kvalitetne zdravstvene zaštite i ljekarničke usluge važno u budućnosti odrediti broj recepata koje jedan magistar može obraditi u određenom razdoblju?

U hrvatske ljekarne godišnje uđe oko 60 milijuna pacijenata, a vrijednost ljekarničke usluge za izdavanje lijekova na recept je niska (6,50 kuna, dok je u Sloveniji 7,50 kuna). U manjim sredinama, gdje se poslovanje ljekarni uglavnom odnosi na izdavanje lijekova, očekujemo, nažalost, dodatne poteškoće u funkcioniranju ljekarni. Ipak, "prisiljavanje" poslodavaca da u ljekarni zaposli dovoljno stručnog kadra nipošto nije opcija, upravo zbog toga što

ih na tržištu rada nema dovoljno. Upravo zato ne možemo vezati broj zaposlenih magistara farmacije uz broj izdanih recepata.

Budući da sam i sam farmaceut svakako bih zastupao tezu da se na hrvatskim sveučilištima povećaju upisne kvote na farmaceutsko-biokemijskim fakultetima te da se u budućnosti u ljekarnama zaposli što veći broj farmaceuta, jer kao što sam već rekao, u zdravstvenom sustavu nitko ne posjeduje tako opsežno znanje o lijekovima, kozmetici i ljekovitim biljkama kao što to imaju farmaceuti.

**B** Je li ljekarnička usluga s obzirom na visoku stručnu spremu i količinu rada podcijenjena?

Visinu plaće ljekarnika poslodavci određuju na temelju brojnih poslovnih parametara – poslovne komunikacije s proizvođačima lijekova, dobavljačima, oglašivačima te visinom usluge za izdavanje lijekova. Slažem se da je visina plaće ljekarnika neadekvatna njihovu znanju, zahtjevnosti posla kojeg obavlja te odgovornosti koju nose.

Kvalitetu ljekarničke usluge, a posljedično

i povećanje broja pacijenata u ljekarnama, među ostalim, donosi i motivacija ljekarnika. Hoćemo li je povećati povećanjem plaće – vjerojatno kod nekoga hoćemo, ali na neki kratki rok. Istraživanja, naime pokazuju da smo svojom plaćom zadovoljni tek 6 mjeseci od njena posljednjeg povećanja, nakon tog roka treba nam novo potkrjepljenje.

Usudio bih se reći da svima nama koji smo studij farmacije odabrali iz ljubavi, najveću motivaciju donose ljudi koji nam se u ljekarnu vraćaju. Jer od nas dobivaju ogromno znanje pretočeno u ono im je najvažnije – zdravlje.

**B** Kako osigurati dostupnost lijekova i na tim područjima? Iz primjera iz zemalja koje su provele određenu deregulaciju tržišta da se to pojavilo kao jedan od osnovnih problema (Norveška, Švedska)?

Prosječna udaljenost ljekarni u ruralnim područjima Hrvatske je ispod 7 km, a u gradskim sredinama ispod 500 metara. Stanovnik Hrvatske prosječno posjeti ljekarnu najmanje jednom mjesečno. Zalažem se da istovjetnu ljekarničku skrb moramo osigurati u svim područjima naše zemlje. I ambulante i ljekarne moraju pritom imati potporu jedinica lokalne samouprave. Veliki ljekarnički sustavi, osim po modelu financijske održivosti, moraju poslovati na principu solidarnosti. Upravo tako poslujemo mi u ljekarnama Deltis Pharm – neke od naših ljekarni su u urbanim središtima, dok su neke druge u ruralnim područjima. U kreiranju i provođenju poslovne politike uvijek se rukovodimo činjenicom da svaki pacijent, u svakom dijelu Hrvatske ima pravo na kvalitetnu zdravstvenu skrb.

**B** Smatrate li da je potrebno pronaći model u kojem će i profitabilnost i zdravstvena usluga biti kompatibilne? Ako mislite da postoji način i model, kakav bi po Vama on trebao izgledati?

Moderno zdravstvo počiva na temeljima održivosti i profitabilnosti – profitabilnost ne smije isključivati održivost i obratno. Glavni cilj Ministarstva zdravstva i HZZO-a mora biti osigurati i provoditi što kvalitetniju zdravstvenu skrb. Možda bi taj model bio moguć uz povećanje cijena izvršene usluge u ljekarnama, stimulacijom farmaceuta da otvaranje ljekarni u ruralnim područjima.

### Pobornik sam teze da je lijeku mjesto u ljekarni

**B** Smatrate li da lijekovi trebaju biti samo u ljekarnama, odnosno, prema Vašem mišljenju, treba li liberalizirati tržište tako da bi lijekovi bili i izvan ljekarne, i kakve bi taj način pravnoga uređenja izazvao reperkusije za pacijente u pozitivnom i u negativnom smislu vezano i za dostupnost i za moguću nuspojavu u izdavanju od nestručnih osoba?

Lijek je ljekovita tvar u kombinaciji sa stručnim savjetom i tek kad je izdan na takav način postaje koristan i nezaobilazan u liječenju te siguran za pacijente. Primjena ljekovite tvari može rezultirati pozitivnim terapijskim, ali i štetnim pa čak i toksičnim učincima, ovisno o dozi, ali i drugim lijekovima koje pacijent uzima te njegovim životnim navikama. Zbog tih, neospornih činjenica, pobornik sam teze da je lijeku mjesto u ljekarni.

Trenutačno važeći hrvatski zakonski okvir manjkav je i omogućuje dostupnost nekih lijekova izvan ljekarni i bez nadzora magistara farmacije, što predstavlja opasnost

za pacijente, ali i dodatni trošak za hrvatski zdravstveni sustav, koji treba sanirati posljedice nepravilne uporabe tih lijekova. Premda je cilj liberalizacije pacijentima osigurati veću dostupnost lijekova po nižim cijenama, iskustva europskih država pokazuju da se to nije dogodilo. Zbog neispravne uporabe često dolazi do predoziranja lijekom, a registrirane su i nuspojave koje ranije nisu bile zabilježene. Iz tog se razloga neke države odlučuju za povratak lijekova u ljekarne. Tako je u 13 država Europske unije, među kojima su Njemačka, Francuska, Austrija, Belgija, Španjolska i Slovačka, bezreceptni lijekovi dostupni su isključivo u ljekarnama, a u nekim je zemljama broj dostupnih izvan ljekarni vrlo malen.

Iako držim da tako treba ostati i u Hrvatskoj, napominjem da moramo pratiti svjetske trendove liberalizacije tržišta, no posve sigurno zastupam tezu da lijekovima nije mjesto u prodavaonicama robe široke potrošnje.

## VLADA PRIHVATILA PRIJEDLOG ZAKONA O ZDRAVSTVENOJ ZAŠTITI

# Umjesto liječnika koncesionara dobivamo liječnika nositelja ordinacije

**PROSTOR** ORDINACIJA OSTAJE U VLASNIŠTVU ŽUPANIJA ODNOSNO GRADA ZAGREBA, A MEDICINSKA DJELATNOST SE NEĆE MOĆI PREMJEŠTITI IZVAN DOMA ZDRAVLJA. LIJEČNIK ĆE U ORDINACIJI MOĆI ZAPOSLOITI MLADOG LIJEČNIKA, ALI ON NEĆE AUTOMATSKI NASLIJEDITI ORDINACIJU. ODLASKOM LIJEČNIKA NOSITELJA ORDINACIJE U MIROVINU, JAVNI NATJEČAJ ZA NOVOG LIJEČNIKA RASPISUJE **ŽUPANIJA**



Za **Belupo** piše:  
Diana Glavina

Hrvatska Vlada usvojila je Prijedlog zakona o zdravstvenoj zaštiti, iako su liječnici u primarnoj zdravstvenoj zaštiti nezadovoljni promjenama iz ranijeg Nacrta zakona. Naime, za jednomjesečnog e-savjetovanja, na Nacrt zakona o zdravstvenoj zaštiti stiglo je čak 5300 primjedaba što izdvajamo zbog određene zanimljivosti. Znalci, naime, kažu kako se ne pamti da je toliki broj komentara stigao na bilo koji drugi zakon u javnoj raspravi. To svakako ukazuje koliko smo osjetljivi na svaku promjenu koja se tiče zdravstvene zaštite, a k tome, naravno, ukazuje i na tadašnje nezadovoljstvo nekih grupa na dijelove novih odredbi. O zakonskom prijedlogu koji je išao na privatizaciju primarne zdravstvene zaštite, brojne primjedbe i nezadovoljstvo javno su iskazali, među ostalima, praktički svi župani u Hrvatskoj. Ništa neobično jer upravo su županije odnosno Grad Zagreb vlasnici domova zdravlja pa su reakcije s terena izravno utjecale na povlačenje zakonskog prijedloga o novoj regulaciji odnosa u primarnoj zdravstvenoj zaštiti koji je značio privatizaciju ovog temeljnog dijela zdravstvenog sustava.

Popravicima Nacrta zakona o zdravstvenoj zaštiti nakon javne rasprave određeno je da prostor ordinacija ostaje u vlasništvu županija odnosno Grada Zagreba, a medicinska djelatnost se neće moći premjestiti izvan doma zdravlja. Liječnik će u ordinaciji

moći zaposliti mladog liječnika, ali on neće automatski naslijediti ordinaciju. Odlaskom liječnika nositelja ordinacije u mirovinu, javni natječaj za novog liječnika raspisuje županija. Dakle, županije će i dalje organizirati primarnu zdravstvenu zaštitu na svom području te će, uz to, u domu zdravlja moći angažirati bolničke specijaliste, temeljem ugovora s domom zdravlja, s ciljem smanjivanja pritiska pacijenata na bolnice. Novost je da se umjesto pojma zakupa i koncesija uvodi pojam ordinacije, pa više nećemo imati liječnika zakupca odnosno koncesionara već liječnika nositelja ordinacije koji s HZZO-om ugovara zdravstvenu zaštitu za svoje pacijente. To znači da se za pacijente, u odnosu na sadašnje stanje, ne mijenja ništa. Umjesto zakupa i koncesije, najam ordinacije plaćat će se, po novom zakonu, po tržišnoj cijeni koja vrijedi za određeno područje što će županijama donijeti više novca nego dosada za ulaganje u organizaciju primarne zdravstvene zaštite, posebno u dijelovima županija koje, iz različitih razloga, liječnicima nisu privlačne.

Liječnike koji su zaposlenici doma zdravlja neće se prisiljavati da napuste tu poziciju i da postanu nositelji ordinacije, ako to ne žele. Kao i do sada, određeni postotak liječnika i dalje će ostati zaposlenici doma zdravlja, ali bi se u plaći, kako je obećao ministar Milan Kujundžić, trebali barem približiti liječnicima koncesionarima, odnosno nositeljima ordinacija. Pri domovima zdravlja je i 111 ljekarni. Odlaskom u mirovinu, zakupac ljekarne prostor vraća vlasniku, dakle županiji odnosno Gradu Zagrebu, a javnim će se natječajem izabrati osoba kojoj će se prostor, po tržišnim uvjetima, iznajmiti za ljekarničku djelatnost. Dakle, neće postojati mogućnost svojevrijednog raspolaganja prostorom ljekarne. Nema automatizma ni kada je riječ o radu do 70- te godine života. Kao i danas, za pro-

duženje rada trebat će mišljenje vlasnika, odnosno doma zdravlja te suglasnost ministra zdravstva. Dakle, procedura je ista kao i kod produžetka rada bolničkih specijalista. Nove zakonske odredbe uvode mogućnost da jedan liječnik vodi više ordinacija što je zamišljeno za ruralna, seoska područja u Hrvatskoj, pa bi, primjerice, objasnio je ministar, "liječnik u jednom selu primao pacijente utorkom od 8 do 10, u drugom od 11 do 13 sati, u trećem bi selu radio srijedom itd.". A po uzoru na Finsku, Norvešku i Kinu uvode se i tzv. mobilne ordinacije, kojima će liječnik moći obilaziti pacijente u mjestima sa starijim stanovništvom.

Potrebno je još vidjeti i čuti u kojem će se smjeru kretati saborska rasprava, no, čini se, da, novi Zakon o zdravstvenoj zaštiti ne donosi ništa revolucionarno ni liječnicima ni pacijentima. No, u sljedećem razdoblju očekuju nas promjene još jednog iznimno važnog zakona, Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju. Za sada je poznato da je za ovaj posao ministar zdravstva angažirano radnu skupinu od 43 člana, među kojima su predstavnici strukovnih komora, sindikata, poslodavaca, pacijenata... Hoće li se definirati standardna i nadstandardna razina zdravstvenih usluga u javnom zdravstvu? Hoće li se uvesti mogućnost nadoplate za bržu i kvalitetniju zdravstvenu zaštitu?... I do sada je spomen uvođenja nadstandarda u zdravstvenu zaštitu u javnom prostoru pobuđivao polemike na temu "amerikanizacije" hrvatskog zdravstva i podjele hrvatskih građana na bogate i siromašne i po pitanju zdravlja. Za sada su sve opcije otvorene, no jedno je sigurno - promjene Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju imaju veliki potencijal za razvijanje žestoke javne rasprave i po tome bi Zakon o zdravstvenoj zaštiti, bez obzira na golemi broj primjedbi iz e-savjetovanja, mogao pasti u sjenu.

OSPICE SU VRLO ZARAZNA, VRLO LAKO PRENOSIVA BOLEST, A ŠIRI SE SEKRETOM IZ USTA, NOSA I Ž

# Ospice - dječja zarazna

**AKTIVNA** IMUNIZACIJA BOLESTI PROVODI SE CIJEPLJENJEM TROVALENTNIM TZV. MMR ILI MPR CJEPIVOM PROTIV OSPICA, RUBEOLE I **ZAUŠNJAKA**



Piše: Mirjana Žagar-Petrović, dr. med.

Ospice su vrlo zarazna virusna bolest koja se najčešće pojavljuje u dječjoj dobi. Simptomi ospica su povišena tjelesna temperatura, hunjavica, kašalj, grlobolja, suzenje i pečenje očiju, enantem (Koplikove pjege) na sluznici usta te sitan crveni osip koji se karakteristično širi od glave prema vratu, trupu i na kraju po udovima.

Prije razdoblja imunizacije 90% mladih do dvadesete godine života preboljelo bi ospice, osobito u gradovima. Uvođenjem obveznog cijepljenja protiv ospica, javljaju se pojedinačni slučajevi bolesti većinom importirani iz drugih zemalja kod necijepljene ili nepotpuno cijepljene djece, te

rjeđe odraslih koji se zahvaljujući visokom cjepnom obuhvatu ne šire na ostalo neimuno stanovništvo.

Posljednjih godina zbog neadekvatnog provođenja cijepljenja u dječjoj dobi ospice su se ponovno pojavile u vidu nekoliko i ne baš bezazlenih epidemija u Francuskoj, Italiji i Rumunjskoj (2017.), te u susjednoj Srbiji, gdje epidemija i dalje traje i iz koje je unesena u Hrvatsku. A sve je krenulo 2015. godine u zabavnom parku Disneyland, odakle se epidemija proširila među necijepljenu djecu u drugim saveznom američkim državama. U Rumunjskoj je 2017. godine buknuła epidemija ospica s 12.000 oboljelih i 46 smrtnih ishoda, u susjednoj Srbiji do sada

je registrirano više od 5000 oboljelih s 15 smrtnih ishoda.

U susjednoj Srbiji više od 94% oboljelih osoba je necijepljeno ili nepotpuno cijepljeno, a oboljevaju uglavnom djeca mlađa od 5 godina i odrasle osobe starije od 30 godina. Od težih komplikacija zabilježen je encefalitis kod 2 osobe i upala pluća kod 514 oboljelih osoba.

### Klinička slika ospica

Ospice su vrlo zarazna, vrlo lako prenosiva bolest, a širi se sekretom iz usta, nosa i ždrijela. Bolesnik je zarazan nekoliko dana prije pojave osipa te još dva dana nakon izbijanja osipa. Moguć je i indirektan prijenos preko

# bolest

treće osobe, ali samo unutar deset minuta od kontakta s oboljelim osobom jer je virus ospica vrlo osjetljiv izvan organizma, osobito na otvorenom.

Inkubacija bolesti je 7 do 14 dana, a bolest se klinički manifestira u dva stadija. Prvi je prodromalni ili kataralni stadij bolesti koji traje 3 do 4 dana i očituje se grloboljom, kašljem, hunjavicom, simptomima konjunktivitisa i povišenom temperaturom. Drugog ili trećeg dana bolesti pojavljuje se enatem na sluznici usta tzv. Koplikove pjege – male, sivkaste naslagice poput zrna pijeska s okolnom crvenom sluznicom. Obično nestaju unutar jedan do dva dana, kada počinje izbijati osip. Drugi stadije bolesti je egzantemski ili stadij osipa. Osip se pojavljuje na vrhuncu temperature, od 3. do 5. dana bolesti. Za ospice je karakteristično pojavljivanje osipa prvo na licu iza uški, na čelu ispod kose te na postraničnim stranama vrata. Tijekom sljedeća dva dana osip se širi na trup i udove, a na licu počinje blijedi. Nakon tri do pet dana pada temperatura, poboljšava se opće stanje te povlači osip na mjestu kojeg ostaju blijedosmeđe mrlje, a na trupu i licu koža se sitno ljušti.

## Komplikacije ospica

U većini slučajeva ospice prolaze kao blaga dječja bolest bez komplikacija, ali u ne baš malom postotku mogu uzrokovati ozbiljne komplikacije od upale uha do teške upale pluća, slabljenja vida, teških proljeva, dehidracije, upale mozga i teških neuroloških komplikacija s trajnim posljedicama i smrtnim ishodom. Teške komplikacije su češće kod djece mlađe od 5 godina i starijih od 30 godina. Kod određenih skupina bolesnika ospice mogu biti teške i smrtonosne. To su bolesnici s oštećenim imunološkim sustavom, osobito s poremećenom staničnom imunošću, bolesnici s teškim malignim bolestima i na imunosupresivnoj terapiji. Kod njih se može razviti teška, brzo progredirajuća giganocelularna pneumonija.

Komplikacije u tijelu ospica mogu biti primarne virusne ili sekundarne bakterijske komplikacije. Najčešća komplikacija je upala srednjeg uha, bronhitis, upala pluća bilo

## Cjepivo ne izaziva autizam

Unatoč brojnim istraživanjima, znanstvenici ne mogu sa sigurnošću utvrditi pravi uzrok autizma no oni se mogu podijeliti u dvije skupine – genetske i okolišne. U više od 90 % slučajeva autizma smatra se da su odgovorni genetski čimbenici, ali i okolišni poput utjecaj kemikalija (dioksini), teških metala i infekcija u trudnoći.

U velikom Cochrane preglednom istraživanju kojim je bilo obuhvaćeno preko 1,5 milijuna djece utvrđeno je povezanost MMR cjepiva s pozna-

tim komplikacijama poput aseptičkog meningitisa (određeni sojevi), febrilnim konvulzijama kod djece mlađe od 5 godina i idiopatskom trombocitopeničnom purpurom.

Rezultat velikog preglednog istraživanja bio je da se nije mogla naći značajna povezanost MMR cjepiva i sljedećih stanja: autizma, astme, leukemije, peludne groznice, šećerne bolesti tipa 1, Chronove bolesti, demijelinizirajućih bolesti te bakterijskih i virusnih infekcija.

intersticijska uzrokovana samim virusom ili češće sekundarna bakterijska bronhopneumonija kao posljedica bakterijske superinfekcije, najčešće pneumokokom, te upala srčanog mišića – miokarditis. Smrtnost od ospica je 0,1%, što znači da na 1000 oboljelih umre jedna osoba. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije 2016. godine od ospica je oboljelo 7 milijuna, a 89.870 umrlo, većinom djece mlađe od 5 godina. Komplikacije i smrtnost su češće kod trudnica, pothranjene djece i djece s kliničkim ili subkliničkim manjkom vitamina A.

Neurološke komplikacije češće se javljaju kod ospica nego kod drugih osipnih bolesti, to su postinfektivni encefalitis (upala mozga) i kasna komplikacija subakutni sklerozirajući panencefalitis (SSPE).

Postinfektivni encefalitis je teška komplikacija ospica, a učestalost je 1/1000 do 1/2000 oboljelih. Pojavljuje se pri kraju bolesti, kada se oboljeli već počinje bolje osjećati, a počinje naglo s visokom temperaturom, glavoboljom, konvulzijama i komom. Subakutni sklerozirajući panencefalitis je kasna, kronična progresivna bolest središnjeg živčanog sustava. Javlja se kod 1/100 000 oboljelih, češće kod djece koja su preboljela ospice prije druge godine života. Simptomi bolesti su razni oblici nenormalnog ponašanja, motorička nespretnost, padanje u hod, slabljenje vida i propadanje intelektualnih funkcija.

## Dijagnoza ospica

Karakteristična klinička slika, kontakt s oboljelim i grupiranje oboljelih uz serološku dijagnostiku temelj su dijagnoze ospica. Identifikacija uzročnika najlakša je određivanjem specifičnih IgM protutijela u serumu, kao i značajan porast titra protutijela u parnim uzorcima seruma, te PCR iz obriska ždrijela ili uzorka urina.

## Cijepljenje protiv ospica

Imunitet protiv ospica može se steći preboljenjem bolesti, cijepljenjem ili pasivno od majke na dijete tijekom trudnoće i poroda. Nakon preboljenja ospica imunitet je doživotan. Pasivno stečeni imunitet djeteta stječe prelaskom protutijela koje ima majka preko posteljice i pupkovine u krv djeteta te traje do prve godine života. Kako lijeka protiv ospica nema, preostaje nam samo prevencija. Prevencija ospica provodi se aktivnom i pasivnom imunizacijom.

Pasivna imunizacija postiže se davanjem gotovih protutijela na virus ospica. Pasivna imunizacija provodi se na indikaciju liječnika kod trudnica, teško i kronično bolesne djece i djece koja zbog različitih kontraindikacija nisu bila cijepljena, a bila su izložena zarazi – imunokompromitirani bolesnici, bez obzira na to jesu li cijepljeni ili ne, a bili su u kontaktu s virusom morbila i kod necijepljene djece u slučaju epidemije. Pasivnom imunizacijom postiže se kratkotrajnija zaštita koja obično traje oko četiri tjedna.

Aktivna imunizacija bolesti provodi se cijepljenjem trovalentnim tzv. MMR ili MPR cjepivom protiv ospica, rubeole i zaušnjaka. Cjepivo čini živi, oslabljeni virus ospica koji potiče stvaranje protutijela, a bez da izazove bolest. U mogućem kasnijem kontaktu s prirodnim virusom ospica cijepljenjem stvorena protutijela ne dopuštaju razvoj bolesti. Cijepljenje se provodi sa dvije doze cjepiva, 1. doza daje se s navršениh 12 mjeseci života i štiti od ospica u značajnom postotku od 92 do 93%, dok se druga doza cjepiva daje se prilikom upisa u 1. razred osnovne škole i podiže razinu zaštite na 95 do 97%.

## Zašto obolijevaju i cijepljeni?

Jedan mali postotak (3 – 5%) cijepljenih osoba su tzv. slabi reaktori i ne razviju potpuni imunitet, oni mogu oboljeti, ali s bla-

žom kliničkom slikom i bez mogućnosti komplikacija. Što je veći broj kontakata s virusom, tj. što je veći broj oboljelih tijekom epidemije to je veća vjerojatnost da će oni koji su cijepljeni i slabi reaktori i oboljeti, ali s blažom kliničkom slikom.

### Kolektivni imunitet – zaštita necijepljenih

Pod kolektivnim imunitetom misli se na dovoljan postotak cijepljenih osoba u populaciji (najmanje 90%, idealno 95%) kojim se osigurava da su necijepljenje i imunološki nezaštićene osobe okružene dovoljnim postotkom cijepljenih čime se onemogućava dalje širenje virusa na određenom području. Prema posljednjim podacima u Dubrovniku postotak cijepljenje djece protiv ospica bio je između 40 – 50 % što je i omogućilo širenje bolesti i pojavu epidemije.

### Cjepivo protiv ospica i autizam

Razlog padu broja procijepljenosti protiv ospica je rad koji je objavio britanski liječnik Andrew Wakefield u znanstvenom časopisu The Lancet 1998. godine o povezanosti cjepiva protiv ospica i autizma kod djece. Kasnije je utvrđeno da je spomenuti liječnik lažirao rezultate znanstvenog istraživanja, da je istraživanje bilo metodološki manjkavo te da je cilj istraživanja bila novčana dobit od patentiranog monovalentnog cjepiva protiv ospica. The Lancet je povukao njegov rad zbog falsifikacija, a autor je 2010. optužen za neetičnost i oduzeta mu je medicinska dozvola za rad u Velikoj Britaniji. U roditeljskim krugovima teorija o povezanosti cjepiva protiv ospica i autizma proširila se brzinom munje, izazvala strah od MMR cjepiva i dovela do pada broja cijepljenje djece kao i nekontroliranog širenja bolesti. Unatoč brojnim apelima liječnika – pedijataru, epidemiologu, infektologu brojni roditelji odbijaju cijepiti svoju djecu i time ih nepotrebno izlažu riziku bolesti.

A zahvaljujući cijepljenju, danas su brojne opasne zarazne bolesti uklonjene, poput vodenih boginja, neki su virusi eliminirani, poput virusa dječje paralize sa sjeverne hemisfere, a pobol od određenih zaraznih bolesti drastično smanjio, poput difterije, tuberkuloze, ospica, rubeola, zaušnjaka. Zagovornici antivakcinalne kampanje odbacuju cjepivo i cijepljenje kao tekovinu suvremene medicine odgovornu za smanjenje pobola i smrtnosti od određenih zaraznih bolesti, smatrajući da su tome zaslužni visoki higijenski standard. Kada bi higijenski uvjeti isključivo bili odgovorni za smanjenje pobola od određenih bolesti, danas u Europi ne bismo imali epidemiju ospica.



# Sunce, odmor i savjeti ginekološke

**ODMORITE SE, UŽIVAJTE U MORU I SUNCU, U NEKOLIKO NEPRIVLAČNOGA NEZNANCA I U SVEMU ŠTO VAM SE**

Savjetuje: prim. dr. sc. Vesna Stepanić, dr. med., specijalistica ginekologije i opstetricije

Svake godine u otprilike ovo doba nailazimo na savjete o "pametnom" sunčanju, o ponašanju na godišnjem odmoru, na moru, o čemu treba voditi brigu na putovanju i tako dalje. Ovim tekstom i mi se pridružujemo uputama drugih stručnjaka za odgovornim ponašanjem tijekom godišnjeg odmora, sa stajališta brige za ginekološko zdravlje.

Kako, dakle, prvo što ćete učiniti po povratku kući ne bi bio posjet ginekologu, evo što nikako ne biste smjeli smetnuti s uma.

### Kako se zaštititi od spolno prenosivih infekcija i neželjene trudnoće?

Prvi bi odgovor bio apstinencija. Odnosno, ako ste u stalnoj vezi, ponašati se monoga-

mno. Također, uvijek postoji i još jedna mogućnost – reći ne.

Međutim....

Neformalno okruženje, sunce, more, plaža, opuštana atmosfera, preplanula tijela ... i tako malo treba za usputni seks.

Pojam usputnog seksa dobro je poznat i u stručnoj literaturi. Ne radi se samo o trenutku – posljedice mogu biti dalekosežne. Ne samo po intimno zdravlje nego i na emocionalnom, odnosno psihičkom planu.

Stoga, ako vas ponese ljetna, opuštana, ugodna atmosfera, nemojte zanemariti savjete na koje nailazite na svakom koraku, počevši od kućnog odgoja, škole, usmenih savjeta od starijih i iskusnijih, stručne literature i ove kolumne. Ako se već dogodi "situacija" – obavezno koristite prezervativ. Tako se štitite i od spolno prenosivih infekcija i





# or, ljetno ... ekologinje

OVOM DRUŠTVU, U ZNACIMA PAŽNJE OD  
E PRUŽA, **UZ OPREZ**

od (neželjene) trudnoće. No – odnosi s prezervativom ne štite od svih spolno prenosivih infekcija; neke (naročito virusne – AIDS, HPV, hepatitis) mogu se prenijeti i preko drugih tjelesnih izlučevina, a također i kontaktom kože, odnosno sluznica.

Također, ni od trudnoće niste u potpunosti zaštićeni, naime ni jedna kontracepcijska metoda nije 100% učinkovita. Ako se ne može potpuno isključiti mogućnost trudnoće, treba posjetiti dežurnu (turističku) ambulantu u mjestu ljetovanja, gdje se mogu dobiti upute za hitnu kontracepciju (za kojom je potrebno posegnuti unutar 72 h od nezaštićenog spolnog odnosa).

Mnoge spolno prenosive infekcije u početku nemaju karakteristične simptome, no neke mnogu ozbiljno ugroziti zdravlje. Štoviše, neke (kao primjerice klamidijaska genitalna infekcija, uzročnik je bakterija *Chlamydia trachomatis*) mogu uzrokovati zdjeljčnu upalnu bolest i nepopravljivo oštećenje unutarnjih genitalnih organa s posljedičnom neplodnošću. Također u većini slučajeva posljedice će biti ozbiljnije u žena, a muškarci su tek prenosio.

Ako ljetovanje i prođe bez značajnijih zdravstvenih smetnji, a bilo je "situacija", svakako se po povratku kući savjetuje posjet ginekologu, koji će provesti testiranje na spolno prenosive infekcije.

Još jedan aspekt usputnog seksa tiče se emocionalnog i psihičkog zdravlja. Ne treba očekivati kako su ljetne ljubavi nešto trajno i pravo. Ako se i dogodi ljetna ljubav, ostavite je u mislima i u ljetu. Bilo koja druga varijanta nije zdrava, kao što ste također "već sto puta čuli".

Odmorite se, uživajte u moru i suncu, u novom društvu, u znacima pažnje od privlačnog neznanca i u svemu što vam se pruža, uz oprez.

Ne zaboravite, druge godine će opet ići sve ispočetka, a prije toga vas možda očekuju slična događanja i na snijegu....

## Noćno mokrenje većinom nije posljedica uvećane prostate

**PROSTATA SE, ŠTO PROIZLAZI I IZ SAMOG SKUPNOG NAZIVA RAZNIH SIMPTOMA – "PROSTATIZAM", SMATRALA UNIVERZALNIM KRIVCEM I IZVOROM SVIH SIMPTOMA POREMEĆENOG MOKRENJA**

Piše: prim.dr.sc. Ante Reljić dr.med., spec. urolog

Posljednjih 20-tak godina osobita je pažnja posvećena proučavanju fenomena noćnog mokrenja (nocturia, nikturija). Još prije sredine devedesetih godina prošlog stoljeća govorilo se o poremećajima mokrenja skupno pod zajedničkim nazivom "prostatizam". Nije se osobita pažnja poklanjala distinkciji različitih simptoma.

Prostata se, što proizlazi i iz samog skupnog naziva raznih simptoma – "prostatizam", smatrala univerzalnim krivcem i izvorom svih simptoma poremećenog mokrenja. Osobito prominentno mjesto među tim simptomima zauzimalo je noćno mokrenje i shvaćalo se kao istaknuti simptom problema s prostatom odnosno kao izravna posljedica oboljele prostate. Tako se mokrenje noću doživljavalo i prihvaćalo kao ekskluzivno poteškoća muškaraca budući da žene prostatu nemaju.

Međutim, proučavanjem epidemiologije tog simptoma uočeno je kako noćno mokrenje kao zabrinjavajući i problematičan simptom postoji i u žena. To opažanje je poremetilo temelje uvriježenog shvaćanja da je nikturija posljedica bolesti prostate. Ako neku simptomatologiju nazovete skupnim i kolokvijalnim imenom "prostatizam" to nužno implicira prostatu kao izvor odnosno uzrok navedenih problema. Dakle, razumno je zaključiti: Uklonimo li uzrok problema oni će nužno nestati ili se barem znatno umanjiti. To jednostavno nije istina, a zabluda se nalazi već u samom startu ovog razmišljanja! Tome, nažalost, i danas svjedoče mnogi bolesnici operirani pred dosta godina u najboljoj namjeri sa ciljem ublažavanja nikturije i drugih iritativnih simptoma poremećenog mokrenja – njima je nakon kirurškog liječenja bilo u najboljem slučaju jednako kao i prije operacije, a mnogima su se intenzitet i učestalost tih iritativnih simptoma i pogoršali.

Sve ovo pišem jer se danas, još uvijek prečesto može čuti: " ... ali, znate, ja se još uvijek noću ne dižem – to znači da je s prostatom sve u redu!" Ili: " Moram dosta dugo čekati

da bih počeo mokriti i onda mi prekida mlaz ali nije to nikakav problem ... Bogu hvala, po noći se dižem samo jednom." Dakle, i dalje je rašireno i opće prihvaćeno mišljenje, osim u stručnim urološkim krugovima, da je noćno mokrenje znak bolesti prostate, a njegovo odsustvo znak "prostatičnog zdravlja".

Istina je slijedeća. Uzroci noćnog mokrenja su vrlo različiti. Neki od njih spadaju u domenu urologije pa tako uzrokom može biti i sama uvećana prostata, ali potrebno je isključiti druge uzroke. Osim organskih i funkcijskih uroloških bolesti uzrok može biti i dijabetes, slabljenje srčane funkcije s retiniranjem tekućine, apneja u snu, poremećeno izlučivanje antidiuretskog hormona i neki drugi endokrini poremećaji, neke neurološke bolesti koje se danju manifestiraju kao učestaloo mokrenje koje ne predstavlja veći problem ali to isto mokrenje noću uzrokuje dosta nevolja. Neke bubrežne bolesti mogu rezultirati učestalim noćnim mokrenjem. O noćnoj poliuriji (izlučivanje prevelike količine urina noću) govorimo ukoliko bolesnik noću izmokri preko 30% ukupne diureze (količina mokraće izlučene u 24 sata) bez obzira na broj noćnih mokrenja. Kod noćne poliurije nije bitan broj mokrenja nego količina izlučenog urina. I neke druge endokrinološke bolesti mogu dovesti do nikturije.

Učestalost noćnog mokrenja je izrazito vezana uz dob i tako se znatno češće viđa u starijih ljudi i to, kako sam već naveo, u oba spola. Možemo, dakle, reći kako i sam prirodni proces starenja dovodi do pojave učestalijeg noćnog mokrenja. Ateroskleroza zdjeljčnih krvnih žila dovodi do posljedične ishemije (nedostatak kisika) u zdjeljčnim organima što također može dovesti do promjena u građi i funkciji samog mokraćnog mjehura pa to onda rezultira nikturijom.

Svakako na kraju želim još jednom naglasiti kako ne treba nužno smatrati nikturiju posljedicom bolesti prostate. Štoviše, velika je opasnost da će se postojeća nikturija i pogoršati ukoliko operiramo prostatu koja nije uvjerljivo povećana, a osobito ako je nikturija jedini prominentni simptom.

LJILJANA PRANJIĆ, ŽENA PUNA RADOSTI I OPTIMIZMA, IAKO SE VEĆ 18 GODINA LIJEČI OD RAKA DOJKE

# Odлучila sam staviti fokus na ono dobro i lijepo u svome životu, zato sam sretna

**U DRUŠTVU** POSTOJI ODREĐENA STIGMA KADA SE RADI O RAKU. RAK TREBA DESTIGMATIZIRATI. S ČETVRTIM RAKOM BILA SAM SPREMNA OTVORENO GOVORITI O SVOME ISKUSTVU. S PRVIM SAM SE JOŠ PRAVILA DA NE POSTOJI I DA SE TO NE DOGAĐA PO METODI NOJA – STAVI SAMO GLAVU U PIJESAK I TO SE NE DOGAĐA. S DRUGIM SAM SE STIDJELA KAKO SE TO MENI VRATILO, IAKO SAM SE TRI GODINE HRANILA IZUZETNO ZDRAVO I VJEŽBALA. A S TREĆIM SAM VEĆ NAUČILA NEŠTO O ŽIVOTU I O SEBI I POČELA SAM SE OTVARATI **SVIJETU**

Ljiljana Pranjić iznimna je žena, žena koju u najdubljem smislu te riječi krasi riječ hrabrost, ali i radost i optimizam. S rakom dojke, prvi put suočila se 2000. godine kao mlada žena od samo 33 godine. Zloćudna bolest vraćala joj se čak tri puta. Tek je nedavno navršila 50, a, kako sama kaže, u suživotu je s rakom već 18 godina, pa i danas svaka tri tjedna iz Zagreba putuje u Split gdje na Klinici za onkologiju splitskog KBC-a prima terapiju. Svemu usprkos, Ljiljana ni u jednom trenutku nije odustala od svoga života. Od početka devedesetih do nedavno radila je kao tajnica u UN-ovoj agenciji u Zagrebu i za svoju bivšu tvrtku ima samo riječi hvale, jer pomoć tvrtke u njenim teškim godinama nije izostala.

Priča Ljiljane Pranjić o suočavanju s bolešću, o borbi za život i nastavku života istinski je nevjerovatna i inspirativna.

**B** Rekli ste da ste pri rođenju izvukli dobre karte, da imate ogromnu sreću. Te vaše riječi je pomalo teško shvatiti, kada znamo kroz što prolazite već 18 godina. Sigurno nije lako, a ipak ste, kažete, sretni. Kako je to moguće?

Kada sam 2014. godine čula od svoje doktorice "Ljiljana, čupam kose, ne znam više što ću s vama", odlučila sam otići po drugo mišljenje u renomirani Instituto Oncologico Jose Baselga u Barceloni. Računala sam na jednu opciju preko svoje firme, ali nakon mjesec dana prikupljanja papira i ispunjava-

nja formulara, središnjica mi je odbila snositi troškove puta. Kada sam otvorila dopis iz središnjice, briznula sam u plač i počela slati sms-ove i e-poruke prijateljima kako je Barcelona propala. Prvi je uskočio naš po-

znati pisac i moj dragi prijatelj Bruno Šimleša i platio mi avionsku kartu, a nakon njega su počele pljuštati donacije sa svih strana. Prijatelji, kolege, svi su doprinijeli koliko su mogli. Lošu vijest iz središnjice sam saznala

## Najvažnija lekcija koju me bolest naučila – emocije treba zdravo izraziti

**B** U vama uvijek vidim radost. Kao da nikada niste tužni ili potišteni.

Mi smo se uvijek sretale u lijepim socijalnim situacijama pa ste zato uvijek vidjeli radost na mom licu. Ali, uvjeravam vas, ja se zapravo sada ponosim svojim dijapazonom emocija i emocionalnom higijenom. Nedavno sam se jako razočarala u jednu grupu žena i bila sam tužna dva dana. Razbjesnila me jako jedna situacija koja se dogodila našoj zajedničkoj dragoj prijateljici pa sam psovala. Nekada bih većinu emocija potisnula – bijes nije pristojno izraziti, tuga nije društveno prihvatljiva, nisam si ni suze dozvoljavala u privatnosti svoja četiri zida. To je najvažnija lekcija koju me bolest naučila – emocije se trebaju zdravo izraziti. To znači da neću briznuti u suze možda baš tada kada sam pogođena, ali ću se povjeriti bliskim prijateljicama. One me vide i tužnu

i bijesnu i frustriranu i ljutu. I nakon toga radosnu, sretnu i ispunjenu. Neizražene emocije se samo zagnoje ako se potisnu. Nemoguće ih je pomesti pod tepih. Naći će način da izađu van. Pa umjesto da izlaze kroz rak, možda je bolje naučiti izraziti ih pravovremeno.

**B** Što biste poručili ženama koje svoje životne situacije možda mogu poistovjetiti s vašom?

Vi ste vrijedni, lijepi i važni. Samim time što postojite. Ne morate se truditi biti ili nešto činiti. Vi ste dragocjeni. Vjerovatno ste u godinama koje su prethodili bolesti zaboravili čemu se radujete i što je ono što vas veseli. Razdoblje liječenja je razdoblje kada si možete dati dozvolu da se posvetite sami sebi. Sjetite se što vas raduje. Ponovno pronađite nešto u čemu uživate! Nađite doktora kojem vjerujete i nemojte se trovati guglanjem.



oko deset ujutro, a do podneva sam imala dovoljno novaca da odem u Barcelonu!

Termin kod doktorice dobila sam početkom kolovoza. Ispostavilo se da se doktorica ne-  
tom vratila s europskog onkološkog kongre-  
sa na kojem je službeno predstavljen novi li-  
jek koji revolucionarno dvostruko produžava  
vrijeme preživljavanja baš za moj podtip kar-  
cinoma dojke! Naime, rak nije jedna bolest,  
ni rak dojke nije jedna bolest, nego ih ima  
više podtipova, a ja odem u Barcelonu nakon  
što je u Europi registriran novi lijek baš za  
moj podtip! Koja fantastična koincidencija!

I onda se vratim u Hrvatsku, ali novi lijek je  
većini još nedostupan, jer je skup. Strašno  
je skup, ali meni će ga platiti moja divna  
firma! Nakon toga se malo zakompliciralo  
jer bolničke administracije u Zagrebu nisu  
odobravale primanje lijeka koji još nije na  
listi HZZO, ali opet stjecajem sretnih okol-  
nosti našao se doktor u Splitu koji je bio  
spreman dati mi novu terapiju! Kada sam  
izašla iz bolnice u Splitu sa sastanka na ko-

jem sam dogovorila terapiju, imala sam  
kratak trenutak panike: pa ja u Splitu niko-  
ga ne poznajem! A i Split je 400 kilometra  
udaljen od Zagreba. Upitala sam samu  
sebe: "A kako si ti to zamislila, Ljiljo?" Ali  
najsretniju ženu u Hrvatskoj sreća ni tada  
nije iznevjerila – moja kolegica me smjesti-  
la u svoj stan u kojem živi i njena svekrva.  
Ta žena se u te tri godine toliko brinula za  
mene, kuhala mi juhice i brudetice i rižotice  
i dala mi toliko ljubavi da mi je postala dru-  
ga majka. Bila bih zahvalna da sam imala  
bilo kakav smještaj u Splitu, ali ne! Ja sam  
smještena 15 minuta šetnje od bolnice na  
Firulama! I još su me na svaku kemoterapi-  
ju vozili prijatelji! Imam najboljeg onkologa  
u Hrvatskoj prof. dr. sc. Eduarda Vrdoljaka,  
imam kirurga s kojim sam se kroz desetke  
operacije zbližila, primarijusa Nenada Nolu,  
imam najdivnije prijatelje koji su mi toliko  
ljubavi davali i još daju... Ovo su samo neki  
dokazi iz posljednjih nekoliko godina da  
sam rođena pod sretnom zvijezdom. Zami-

slite da krenem nabrajati sve sretno okol-  
nosti iz cijeloga života... Pravo pitanje jest  
– pa kako se ne bih smatrala naj sretnijom  
ženom u Hrvatskoj?!

Izvanjske sretno okolnosti dogodile su se  
bez moga upliva, ali ono za što si uzimim  
zaslugu jest da nisam pala u očajavanje "o  
jadna, o bidna ja, o četiri raka, o moram na  
terapiju u Split po snijegu, buri i po gužvi",  
nego sam na jednu stranu vage stavila rake-  
ve, operacije i liječenje, a na drugu davan-  
je i ljubav. I zaključila sam da druga strana  
debelo preteže. Odlučila sam staviti fokus na  
ono dobro i lijepo u svome životu. I zato sam  
sretna. Biti sretan je stvar moga odabira.

**B** Svaku manju ili veću pobjedu nad bolešću  
proslavili ste u krugu bliskih prijatelja, poča-  
stili biste se s dobrim ručkom, razveselili ste  
se i s novim autom. Zašto je na tom teškom  
putu ozdravljenja toliko važno samu sebe  
učiniti na neki način zadovoljnom?

Priča o autu je zapravo malo drugačija.  
Te me je godine moj 15 godina stari pun-

to znao ostaviti na cjedilu. Nakon što sam se dva puta družila sa šlep-službom HAK-a, shvatila sam da moram imati pouzdanog partnera za borbu koja je preda mnom.

Tada još nisam znala da ću putovati na kemoterapije 800 kilometara svaka tri tjedna, ali sam trebala auto koji će sigurno upaliti i odvesti me na vađenje krvi, do doktorice opće prakse po uputnicu ili na poneki kontrolni ultrazvuk. Na zadnjem popravku vidjela sam u servisu svoga fiću i zaljubila se na prvi pogled. Nekoliko dana kasnije srela sam dragoga kirurga Milasa. "Ive, što misliš, da li da si kupim novi auto?" A on je odgovorio "Kupi si ga. Veselit će te". Ja sam ga zapravo pitala "da li ću ja poživjeti dovoljno dugo da otplatim auto kojeg kupujem na kredit", a on mi je zapravo odgovorio "ja ti to ne mogu odgovoriti, nitko ne zna odgovor na to pitanje". I ja sam si kupila fiću. U retrospektivi, to je bio kompletno ludi potez. Nisam znala da li ću preživjeti, a kupujem novi auto na kredit... Ali taj mali čin ekscentričnosti koji je kompletno nekonzistentan s mojim generalno suzdržanim karakterom, zapravo je bio jako zdrav za mene.

Da, izjavila sam jednom da si treba ugađati. Mislim da smo većinom previše strogi prema sebi i ne dozvoljavamo si uživati, ne mazimo se dovoljno. Ja se svjesno odgajam, posljednjih godina, da si budem na prvom mjestu. Iako, uhvatim se da se ne pridržavam toga pravila. U ovih 18 godina suživota s rakom, samo sam dva puta izgubila bliske prijateljice od raka dojke. One su umrle, a ja sam nakon rijeke isplakanih suza otišla i kupila si ono što sam željela, ali sam nakon kupovine zaključila da si to "ne mogu priuštiti", da "nije pametno biti rasipan". Ali kada si danas obavijem lijepi, svileni, skupi šal kojeg sam kupila nakon Ivanine smrti ili kada stavim bisere koje sam si kupila nakon što je otišla moja Mirjana, s velikom radošću mislim na njih. Njihova je ljubav uvijek sa mnom (ljubavi onih koji su nas napustili uvijek ostaju s nama i zato su vječni), ali kada nosim taj šal ili tu ogrlicu, one mi šapću "život je lijep, život je lijep, život je lijep!".

Sve je više znanstvenika koji balansiraju između znanosti i alternative. Posebno izdvajam dr. Joe Dispenzu koji je radio egzaktna ispitivanja kako naša raspoloženja utječu na naše stanice. Neka raspoloženja kao što su tuga, sram, krivnja, bijes odmažu nam da stanice optimalno funkcioniraju. Svako tijelo ponekad proizvede malignu stanicu, ali kod većine ljudi imunost sustav se sam izboriti s njima i ne razvije se rak. Kako, zašto, što uistinu utječe na to još je veliko neistraženo područje. Dok čekamo definitivne zaključ-

ke, jako pazim na emocionalnu higijenu, pazim da izrazim ono što me muči i da se osjećam zadovoljna i ispunjena, jer vjerujem da na taj način stvaram preduvjete da moje stanice rade u optimalnome balansu. Vjerujem da su na taj način i pametni lijekovi koje primam maksimalno efikasni.

**B** Jednom ste mi rekli da ste zapravo karakterno vrlo osjetljiva, suptilna osoba. Je li vas i koliko bolest kroz koju prolazite promijenila?

Ja za sebe velim da sam "šmizla". Kada se razbolite svako malo ćete vidjeti neku fantastičnu ženu koja pod kemoterapiju trči 5 kilometara, vozi bicikl 20 kilometara i pliva



par kilometara, ponosno hoda ćelave glave i sasvim joj je svejedno što su joj odsjekli sise, pa se tetovira i slika gola. Divno i inspirativno s jedne strane, a s druge strane će deprimirati neke žene koje nisu toliko odvažne ili koje teže podnose kemoterapiju pa jedva uspijevaju izaći iz kreveta i samo dublje potonu ako im netko sa strane veli "sve je to u glavi". Tu nastupam ja – kraljica šmizli. Ja sam dovoljna glasna, a i dovoljno sam otvorena da priznam da su mi se odsjekle noge i da sam se skoro srušila kada sam prvi put pod tušem opipala ravninu tamo gdje je nekad bila dojka, da mi je jako teško palo svaki put kada mi je otpala kosa. Priznajem da sam plakala, da sam tonula, da mi je bilo teško. Mislim da tako otvaram put drugima koji su manje hrabri, dajem im "dozvolu" za slabost. Jer samo kada prihvatimo svoju sla-

bost, moći ćemo naći hrabrost. Sve dok si lažemo i pokušavamo biti nešto što nismo, samo se vrtimo u krugu i nema napretka.

Kada su mi prvi put prije nekoliko godina počeli govoriti da sam hrabra, bila sam jako zbunjena. "Ko, ja??", čudila sam se. Pa ja se bojim pogledati film strave, umirala sam od straha gledajući one filmove s dinosaurima, a nema šanse da uđem na roller coaster vlakice. Nisam znala da je prava, životna hrabrost nešto drugo. To je srčanost. Živjeti iz svoga srca, dati si dozvolu da budem najbolja varijanta sebe.

Moje su me bolesti naučile tko sam zapravo. S jedne strane su mi otkrile koliko sam osjetljiva za što si ranije nisam davala dozvolu, jer nisam htjela biti "slabić". A s druge strane koliko sam uporna i snažna. Najčešće se uspoređujem s glavicom luka. Luk ima vanjske, suhe, beživotne, nepotrebne slojeve i potrebno ih je oguliti jedan po jedan dok se ne dođe do vrijedne srži. Jedan rak, pada prvi suhi sloj, drugi rak – drugi suhi sloj... sve dok nije ostala esencija mene.

**B** U svakom slučaju, bolest ste prihvatili kao dio života, patetiku ne želite u svom životu. Kako bolest postaje izvor hrabrosti za novi, drugačiji pogled na život, na svijet, na ljude? Za patetiku držim da je pribježište emocionalno neinteligentnih ljudi koji se ne znaju nositi s emocijama. Nema potrebe za patetikom, ni na koji način nas ne uči ni o životu ni o nama samima. Protuteža patetici je iskrenost i otvorenost.

Mislim da je svaka teška životna situacija potencijal za promjenu na bolje. Ne morate imati četiri raka, ali ste možda prošli težak razvod, izgubili ste nekog bliskog, ostali bez posla ili se našli u financijskim poteškoćama. Svako tko prevlada svoju životnu zapreku, inspiracija je drugima. Jednom sam slušala mladu ženu na radiju koja je dobila stipendiju. Radilo se o mladoj, slijepoj ženi kojoj je ta stipendija omogućila da živi u Splitu pa ne mora svaki dan putovati iz Kaštela. Njen entuzijazam je bio zarazan. Njena volja i ljubav za životom su me inspirirale. Ne moram ja biti slijepa da ona meni bude uzor. Zato mene čuju i drugi ljudi. Poteškoće u životu su potencijal za dolazak do svoje prave biti, za otkrivanje svoje prave životne misije.

**B** Koliko su u svemu tome važni prijatelji? Jeste li i vi počeli razlikovati prijatelje od "prijatelja"?

Prijatelji su ljubav. Kod nas postoji uvjerenje da je ljubav samo partnerska ili vezana uz djecu. Prijateljski odnosi su ljubavni odnosi. Ma nisam ja tako pametna. Naučio me tome moj prijatelj, koji je nekad bio i moj učitelj, naš poznati "ljubavolog" Bruno Ši-

## Medicina napreduje i žao mi je da javnost ne zna koliko se napredovalo u liječenju karcinoma

**B** Velika, nova nada u liječenju raka, pa tako i raka dojke, jest imunoterapija, koja je kod vas, koliko znam, dala izvanredne rezultate.

Svako tijelo proizvede stanicu raka, ali joj zdravo tijelo uspije narediti da se sama uništi. Zdravo tijelo je ono čiji je imunološki sustav snažan i jak. Meni su objasnili da je imunoterapija vrsta terapije koja imitira mehanizam zdrava tijela.

U mojem slučaju dvije terapije djeluju na receptore na površini stanice (HER2 receptore) i ne dozvole im da se slijepe. Ti receptori postoje u svima, ali kod nekih osoba se slijepe i to na kraju dovede do karcinoma. Moje terapije djeluju na te receptore na površini stanica. Mene to oduševljava. Naime, ove terapije nisu postojale kada sam se prvi put razboljela. Vjerojatno su tada neki znanstvenici izučavali stanice pod mikroskopom i uočili neke receptore kako minglaju. I onda su iz njih napravili lijekove! Sve je to jako, jako fascinantno. Medicina napreduje i žao mi je da javnost ne zna koliko se napredovalo u liječenju karcinoma.

S obzirom da sam imala četiri raka i da su se jako brzo vraćali, moj onkolog me drži na terapiji doživotno. Za metastatsku bolest se ne može reći da se može izliječiti. Ja zapravo živim cijelo vrijeme s mačem iznad glave. Jako dugo se nisam usudila ni nadati da imam bilo kakvu budućnost. Ove zime je moj onkolog sam pokrenuo temu "nitko ne može reći da se metastatska bolest može izliječiti". Ja sam ozbiljno klimnula glavom. Ja to dobro znam. Prihvatila sam i živim s time. A on je nastavio "ali mi smo na jako dobrom putu". Nisam vjerovala svojim ušima. Samo sam trepnula, oprostila se s njim i izašla. Dok sam se spuštala stepenicama prema Dnevnoj bolnici, raspala sam se. Suze su nezadrživo tekle, suze od sreće. To je bilo prvi put da sam dobila nadu nakon tri godine liječenja. Bio mi je to najljepši božićni poklon, moje osobno božićno čudo.

**B** Kao pacijentica dio ste tima za donošenje Nacionalnog plana za borbu protiv zloćudnih bolesti koji vodi

prof. dr. sc. Eduard Vrdoljak. Koja je vaša uloga i koje je, s pozicije pacijenta, značenje ovog Nacionalnog plana? Profesor me zarazio svojim entuzijazmom. On je predsjednik Povjerenstva za izradu i implementaciju Nacionalnog plana protiv raka i ja već mjesecima slušam o pripremnim aktivnostima.

Do sada se plan izrađivao u dvadesetak povjerenstva u kojima su radili stručnjaci i mi laici nismo imali ulogu, ali uskoro Plan ulazi u javnu raspravu. Kada sam 2015. godine završila šest ciklusa gadnih kemoterapija i nadala se da je to kraj, Profesor je predložio da nastavimo. Naravno da mu nisam proturječila, ali moje lice je odalo kako sam se osjećala. Njemu nije padalo na pamet da se nametne svojim autoritetom kojeg bih ja bez pogovora prihvatila. Ne! On je sa mnom dugo i strpljivo razgovarao, koristio snagu argumenta i na kraju sam ja bila ta koja je rekla "idemo na još par ciklusa".

Vjerujem da se pacijent koji se osjeća uključenim u proces svoga liječenja puno bolje liječi i bolje oporavlja i sigurno negdje postoji studija koja to dokazuje.

Ovom crticom sam htjela ilustrirati kako Profesor uključuje svoje pacijente i u samo liječenje. Jednako tako Profesor je svjestan da NP ne može zaživjeti ako ostane nešto čime se bavi samo struka. On želi uključiti nas pacijente, javnost, medije. Želi da to bude uistinu pravi nacionalni plan, da se svi uključe. Ja podržavam usvajanje i provedbu nacionalnog plana jer se na taj način svima osiguravaju jednake šanse u borbi protiv raka. Imala sam sreće da sam u Zagrebu i da se mogu i znam izboriti za najbolji plan liječenja, ali tako važna stvar ne može biti prepuštena slučaju i faktoru sreće. NP bi trebao svakome osigurati najbolji plan liječenja. Profesor mi je spasio život i ja bih stajala uz njega sve i da juriša na vjetrenjače. Ali ja stvarno vjerujem da zajedno možemo stvoriti kritičnu masu koja će uspjeti promijeniti stvari na bolje. Moja uloga će biti mala, ali me veseli da sam i mali kotačić u tako važnome procesu.

mleša. To što nemam muža ili partnera (putevi su nam se jednostavno razdvojili), ne čini mene ništa manje ljubavnom i lišenom ljubavnih odnosa. A ljubav je naša najčišća esencija, razlog zašto postojimo.

Na drugom ili trećem raku, za vrijeme kemoterapija, nazvala me jedna "prijateljica". Pričala je više od pola sata o sebi, o mužu, o njegovom alkoholizmu, o odrasloj kćerki, o poslu, žalila se od nemila do nedraga. Spustila sam slušalicu i shvatila da me uopće nije pitala kako sam.

Mlađa varijanta mene, ona nesigurna, nesamopouzdana, koja nije poznavala sebe, nije zapravo ni znala što je ljubav. Pa sam tako radila mnoge greške kako u partnerskim tako i u prijateljskim odnosima. Bila sam spremna previše dati samo da zadržim odnos bez obzira na to koliko nekvalitetan bio. Kroz bolesti sam rasla. Kako su otpadali vanjski nepotrebni slojevi Ljiljane luka, tako su otpadali i prijatelji koji to nisu stvarno bili. Starija varijanta Ljiljane cijeni sebe i – čudnog li čuda – oko nje ostaju samo najkvalitetniji ljudi.

**B** Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU dodijelila vam je za 2016. nagradu Vesna Andrijević Matovac (Nagrada VAM), jer ste po mnogo čemu postali uzor brojnim ženama kojima ulijevate hrabrost, optimizam i motivaciju da dignu glavu i bore se za sebe. No ta borba u našem zdravstvenom sustavu često je prilično mukotrpan, pogotovo kada se treba izboriti za neke nove lijekove. Kakvo je vaše iskustvo u probijanju kroz zdravstveni sustav?

Na dodjeli nagrade ministar je izjavio da je Sve za Nju dobri duh hrvatskog zdravstva. Ove godine slave deset godina djelovanja. Kada sam se prvi put razboljela, bila sam kompletno izgubljena. Tada još nije postojao Centar za psihološku pomoć pri Sve za Nju. Važno je istaknuti da u Centru besplatnu psihološku pomoć mogu dobiti oboljele žene, ali i članovi njihovih obitelji. Vjerujem da je psihološko iscjeljenje važan i integralni dio liječenja.

U društvu postoji određena stigma kada se radi o raku. Neke druge hrabre žene prije mene su iskoračile, ja sam slijedila njihov put. S četvrtim rakom bila sam spremna otvoreno govoriti o svome iskustvu. S prvim sam se još pravila da ne postoji i da se to ne događa meni (metoda noj – stavi samo glavu u pijesak i to se ne događa). S drugim sam se stidjela kako se to meni vratilo, iako sam se tri godine hranila izuzetno zdravo i vježbala. A s trećim sam već naučila nešto o životu i o sebi i počela sam se otvarati svijetu. Rak treba destigmatizirati, treba

pokazati da postoji stotine tisuća onih koji prežive (navodno samo u Hrvatskoj trenutačno živi 175.000 ljudi koji su jednom imali rak) i žive još ljepše i bolje nego prije raka.

Imala sam sreće i nailazila na jako drage novinare koju su moju priču prenosili na autentičan i inspirativan način. Počele su mi se javljati žene koje su se borile ili koje su tek dobile dijagnozu. I dan-danas nađem se sa svakom ženom koja misli da joj razgovor sa mnom može pomoći. Ne utvaram si da sam terapeut. Moj dar je što ih saslušam bez žaljenja (što njihova okolina najčešće nije u stanju jer su i sami u strahu) i uputim na pomoć, psihološku ili praktičnu, u udruzi Sve za Nju. Sve to sam činila iz ljubavi prema ljudima, iz srca, iz osjećaja ispunjenosti kada moje iskustvo olakša put nekoj drugoj ženi. A onda je to udruga Sve za Nju prepoznala i dodijelila mi je nagradu. Ta nagrada mi je najvažnije priznanje u životu. Dobila sam je samo zato što sam ja – ja, što sam bila najbolja verzija sebe. Godinu prije nagradu je dobio Bruno Šimleša, a ove godine Ivana Kalogjera (Ivana je pokrenula portal Nismo same i osigurala besplatan prijevoz ženama s kemoterapije koje nemaju nikoga svoga da ih vozi). Dakle, nalazim se u izvanrednom društvu i istovremeno sam jako ponosna i duboko ponizna zbog nagrade.

Kroz bolest sam postala asertivna, naučila sam se zauzeti za sebe. Da nisam imala sve rakove, nikada ne bih postala odlučna. Morala sam biti u životnoj opasnosti da izvučem iz sebe svoju snagu. Kada nisam mogla dobiti terapiju u Zagrebu, moja me onkologica spojila s Profesorom u Splitu i ja sam spremno odjurila. Radilo se, ipak, o životu ili smrti. Ja još uvijek svaka tri tjedna putujem u Split na terapiju, ja je još uvijek ne mogu dobiti u Zagrebu. Ali nisam ogorčena zbog toga. Svjesna sam da su sve nove terapije izuzetno skupe i da je HZZO morao ograničiti kome će ih dati. Pertuzumab je efikasan u svim slučajevima metastaza koje su HER2 pozitivne, ali HZZO ih daje samo za metastaze na plućima, jetrima i kostima. Ja ih, nasreću (!) nisam imala na unutarnjim organima i zato ne mogu dobiti pertuzumab u Zagrebu. U Splitu mi Profesor daje moju terapiju i to je razlog zašto prelazim godišnje skoro 14.000 kilometara. U Zagrebu me ne bi ostavili da umrem – dali bi mi drugu terapiju, od koje bih imala puno gore posljedice nakon dugogodišnjeg uzimanja, jer ja sam na terapijama doživotno. Ali nisam ogorčena, znam zašto putujem 800 kilometara svaka tri tjedna. Ja sam primjer kako prigrliti novonastale životne okolnosti i izvući iz njih najbolje. Kada na putu na

terapiju stanem u Šibeniku ili Trogiru, sjednem na stepenice pred Katedralom ili odem na krasan ručak, zastanem i sjetim se da ne bih bila tu da ne moram putovati na terapiju u Split. Samo zahvalim kako je život divan.

**B** Mnogo toga radite, ali izdvojila bih i da plešete u jednoj grupi. Opišite nam o čemu se radi?

U jesen 2015. godine plesna umjetnica i koreografinja Petra Seitz Mavar iz plesnog centra "Alldance" došla je u "Sve za Nju" i predložila plesne radionice za članice udruge. Petra ih je zamislila kao radionice koje su kombinacija suvremenog plesa, meditacije u pokretu i improvizacije s ciljem da se žene oslobode, da probude tijelo i prodube odnos sa samima sobom. U momentu kada dobijemo dijagnozu, stisnemo zube, nabacimo oklop i krenemo dalje. Treba nam oklop da prodjemo operaciju, kemoterapiju, gubitak kose, treba nam oklop da se bolje nosimo sa vlastitom slabošću, sa samošaljenjem i žaljenjem okoline, s jadom. Ali kada je liječenje završilo, oklop je još uvijek obavijao moje tijelo. Nisam znala i nisam se usudila skinuti ga.



Krenula sam na Petrina plesna buđenja, zajedno s ostalim radoznalim sretnicama koje su se odvažile istražiti svoje tijelo kroz pokret. Svjedočila sam i svojoj transformaciji i transformaciji drugih žena na radionicama. Otprije sam znala da se neke duboko zakopane, potisnute i zaboravljene emocije mogu bolje izraziti pokretom nego višemjesečnim terapijama. Sve ono što si nisam ni same usudile priznati, izlazilo je van kroz plesnu terapiju, pucalo je, padalo s nas i razbijalo se u tisuće komadića. Nakon pola godine bile smo mrvu sigurnije

u sebe i kada je Petra predložila da nastupimo na kraju godišnje predstave plesnog centra Alldance, nismo se dugo premišljale. Za lakšu i bržu komunikaciju, za izmjenu korisnih informacija, napravila sam grupu u ViBERU. U napadu inspiracije nazvala sam je Supermrakplesačice. I tako je nastalo naše ime. Plesale smo u lipnju 2016. godine, plesale smo u lipnju 2017. godine, plesale smo i ovoga lipnja. Naša grupa je narasla. Krenulo je nas sedam, a ove godine nastupilo nas je 14. Neke smo izgubili po putu. Otišle su na bolje mjesto. Sjetimo ih se kada plešemo. I nastavljam slavit život plesom.

**B** Koliko je i to važno, dakle odnos prema svome tijelu, u situaciji koju nosi teška, potencijalno smrtonosna bolest?

Oh, tema tijela je tako kompleksna! Društvo zamišlja da su pacijentice na kemoterapiji ispijene, mršave i koščate. Tako ih prikazuju u američkim filmovima. A većina žena koje poznajem, a tako i ja sama, sve smo se tijekom kemoterapije udebljale od pet do osamnaest kilograma! Od kortikosteroida su nam nabubrile glave, od kemoterapija ili vađenja limfnih čvorova nabrekle su nam ručerde i noge, voda se zadržavala svuda po tijelu i izgledale smo kao napuhane verzije nas samih. Dok smo bile slabe, poslije kemoterapija, nismo imale snage za vježbanje, čak ni za šetnju. Sam stres zbog toga što se liječimo od karcinoma mijenjao je kemiju tijela i tijelo je tražilo hranu koja nas deblja. Često kao terapiju dobijemo i blokatore estrogena koji kilograme dodatno rasporede na najgori mogući način.

Sama bolest nas posvađa s tijelom. U jednom momentu osjećala sam se da me moje tijelo izdalo. To nije originalni ugovor kojega sam imala s njim kada sam bila mlada. Tijelo me trebalo služiti, nositi, biti tu za uživanje.... Nakon raka moje tijelo i ja bili smo dva otuđena partnera.

Samosažaljavajući se zbog mastektomije, slabosti, kemoterapije, trebalo mi je neko vrijeme da shvatim da uopće nisam usamljena u takvim razmišljanjima. Živimo u društvu koje promovira mladenačku ljepotu, zategnutu kožu bez bora, zategnuta bedra bez celulita, podignute sise. Moje prijateljice u svojim četrdesetima, pedesetima, šezdesetima... koliko se one osjećaju privlačno i lijepo? Žena s dvije dojke ili odrezanom dojkom iza pedesete ima isti nivo sigurnosti u svoju ženstvenost – nizak.

Zato je toliko fantastično što nam Sve za Nju i Petra Seitz Mavar daju priliku da pro-radimo i odradimo svoje traume, da se ponovno dobro osjećamo u svojoj koži. Mi smo sretnice.



DR. IVO BELAN

# I žene piju

**BILO KOD KUĆE ILI NA POSLU, REZULTAT VAŠEG PIJENJA MOGU BITI SVAĐE, FINANCIJSKI PROBLEMI I POGORŠANI MEĐULJUDSKI ODNOSI**



I žene piju alkoholna pića zbog raznih razloga. Koliko će piti i na koji će način piti, ovisi o okolnostima u kojima se žena nalazi, o običaju pijenja u njezinoj obitelji i među prijateljima, može ovisiti i o njezinom poslu, njezinim pogledima na život itd.

## Što se događa kad pijete?

Piće po piće i žene postižu veće koncentracije alkohola u svojoj krvi nego muškarci. To je zato što su žene općenito piju manje nego muškarci i što u njihovu tijelu ima manje vode. Alkohol djeluje na ženski organizam tim jače što je žena manja ili mlađa i što je manje naviknuta na piće. Što postaje starija, količina vode u tijelu se smanjuje pa kad se takva žena prihvati pića, alkohol postiže u organizmu veće koncentracije. Ako žena uzima kontracepcijske tablete, može primijetiti da učinci alkohola traju duže.

## Koliko alkohola je razumno?

Preporučljivo je da žene ne konzumiraju više od 14 tzv. jedinica alkohola, raspoređenih tijekom cijelog tjedna s jednim ili dva

dana potpuno bez pića. Jednu jedinicu čini 8 grama ili 10 ml alkohola. Tako, npr. jedna jedinica je mala čaša vina ili četvrt litre piva. Dakako, te približno razumne količine ne odnose se na trudnice za koje je najbolje da uopće ne piju. Valja imati na umu da postoje situacije kad čak i jedno ili dva pića može biti previše – npr. ako uskoro nakon toga imate namjeru voziti neko prijevozno sredstvo ili rukovati strojem. Isto tako može biti opasno piti alkohol ako uzimate neke određene lijekove.

## Alkohol i vaše zdravlje

Prekomjerno pijenje alkohola povezano je sa zdravstvenim rizicima u koje pripadaju oštećenje jetre i mozga, bolesti želuca, visoki krvni tlak i moždani udar. Također, postoji povećani rizik i od pojave raka ustiju i ždrijela, posebno ako je osoba i pušač. Novija istraživanja pokazuju da može postojati i lagano povećan rizik od raka dojke. Alkohol usporava i određene moždane funkcije, zahvaćajući vašu sposobnost koncentracije i koordinacije, što povećava šanse da doži-

vite neki nesretni slučaj (bilo u prometu ili drugdje). Previše alkohola može utjecati na govor, pamćenje i prosuđivanje. Rezultat toga može biti da ste izložen rizicima ili da postupate na način na koji inače možda ne biste postupali (npr. opustiti se u nezaštićeni seks, koji može dovesti do neželjene trudnoće ili spolno prenosive bolesti).

Alkohol može katkada učiniti da se osjećate opuštenu i sretnu. Međutim, isto tako on može učiniti da se osjećate jadno i nesretno, svadljivo, umorno ili potišteno. Dakle, iako se alkoholna pića koji put uzimaju u stanjima teških emocija ili s ciljem da se zaborave problemi ta pića ipak ne mogu riješiti teške situacije, a mogu povećati osjećaj zabrinutosti i depresije. Mentalne zdravstvene poteškoće povezane su s pijenjem većih količina alkohola, a uključuju zabrinutost, napetost, potištenost i paranoju. Bilo kod kuće ili na poslu, rezultat vašeg pijenja mogu biti svađe, financijski problemi i pogoršani međuljudski odnosi. Alkoholna pića mogu sadržavati puno kalorija. Prema tome, ako vodite brigu o svojoj tjelesnoj težini, konzumirajte manje alkohola. Četvrt litre piva ima 85 – 110 kalorija, mala čaša vina 75 – 100 kalorija itd.

## Savjeti

Kad pijete, pijte polako, sporo i pijte iz manjih čaša. Nemojte pokušavati "držati korak" s ostalim prijateljicama. Zapitajte sebe ZAŠTO ste se odlučili na neko piće. To vam može pomoći da odustanete. Nemojte piti zbog navike – neka to bude svjesni izbor. Pronađite neki zabavan način za druženje ili opuštanje, koji ne uključuje obavezno i pijenje alkoholnih pića. Ako imate velikih poteškoća u reduciranju svoga pića zatražite pomoć i savjet od stručnjaka.

Ako ste trudnica – kroz posteljicu alkohol lako prelazi iz majčine krvne cirkulacije u plod i može utjecati na razvoj ploda u maternici, posebno u ranim fazama trudnoće. Prema tome, savjetuje se potpuno izbjegavati alkohol u trudnoći.

Ako dojite – alkohol prelazi u malim količinama u dojenče putem majčinog mlijeka. Te količine mogu utjecati na hranjenje, probavu i spavanje bebe.



# Lijekovi koji su učinili medicinu

**DVIJE** STVARI ČINE LIJEK VAŽNIM: PRVO, LIJEK JE BIO PRIMJENJIVAN U LIJEČENJU VELIKOG BROJA LJUDI SA ŠIROKIM OPSEGOM PROBLEMA; DRUGO, LIJEK JE BIO VODIČ, POKAZUJUĆI DA JE MOGUĆE LIJEČITI ODREĐENU **BOLEST**

Pripremio: dr. Ivo Belan

Od svih lijekova stvorenih do danas, koji su najvažniji? Na to pitanje ne smije se gledati i razmišljati kao o samo jednom lijeku, koji liječi jednu vrst pacijenata, nego kako je određeni lijek promijenio čitavu infrastrukturu farmaceutske industrije i medicinsku praksu.

Dvije stvari čine lijek važnim: prvo, lijek je bio primjenjivan u liječenju velikog broja ljudi sa širokim opsegom problema; drugo, lijek je bio vodič, pokazujući da je moguće liječiti određenu bolest. Takvi su lijekovi potaknuli farmaceutsku industriju na daljnja istraživanja i inovacije. Ako nemate startni lijek, ne znate s čime sve možete ili ne možete krenuti dalje.

## **PENICILIN** – PRVI NA SVIM LISTAMA

Kao prvi antibiotik pokazao je način kako liječiti bolesti uzrokovane mikrobima. Bez penicilina, 75 posto ljudi koji sada žive ne bi bili živi zato što bi njihovi roditelji ili bake i djedovi podlegli infekcijama.

Ni jedan drugi lijek nije promijenio svijet kao penicilin. Svi se znanstvenici slažu da je upravo on, pojedinačno, najvažniji lijek. Jedan od njih kaže: "Prije penicilina ako ste dobili ozbiljnu infekciju – vi ste umrli".

Ironično pak, nepravilna, nepromišljena primjena penicilina – i mnogih drugih lijekova koji su došli poslije njega – dopustili su bakterijama da razviju otpornost, rezistenciju. To je trka – i bakterije sustižu, nadoknađuju

propušteno. Jedan profesor povijesti medicine, na Nacionalnom institutu za zdravlje u Bethesda, ističe: "Mi smo na prekretnici. Otkrivamo sve novije i snažnije antibiotike, a stare, temeljne, već smo iscrpili. I tako se nalazimo pred pitanjem, hoće li ljudi iz farmakološkog područja biti sposobni držati korak s promjenama koje se događaju u bakterijama protiv kojih se bore".

## **INZULIN** – PRVA HORMONALNA TERAPIJA

Pacijenti s uznapredovalim dijabetesom ne mogu koristiti energiju uskladištenu u svom tijelu. Bez obzira koliko mnogo jedu, oni gladuju. Zašto? Njihov organizam prestaje stvarati hormon inzulin potreban da pretvori šećer u energiju.





# modernom

Dijabetes zovu "šećerna bolest". Jedino liječenje koje je nekad bilo na raspolaganju bila je dijeta – bez gladovanja. Dobivali su samo toliko hrane koliko su je mogli metabolizirati. Uskoro bi jako propali i ubrzo umirali.

Kanadski istraživači dr. Banting i Charles Best prvi su identificirali inzulin – uz pomoć inzulina ekstrahiranog iz životinje. Potražnja za čudotvornim liječenjem brzo je nadmašila zalihe, međutim farmaceutske su kompanije nakon kratkog vremena jurnule u proizvodnju. Jedan član FDA je izjavio: "Inzulin može potpuno promijeniti živote bolesnika koji boluju od dijabetesa.

Ako pogledate što je bilo na raspolaganju takvim bolesnicima prije inzulina, to su bile rigorozne dijete. Ljudi s dijabetesom nisu dugo živjeli. Inzulin je najbolji primjer što se može postići suradnjom industrije i sveučilišnih istraživača".

Inzulin se dokazao kao hormon. Kao takav, on je "djed" svih drugih hormonskih nadomjesnih terapija.

## **CJEPIVO – PROTIV VELIKIH BOGINJA I PROTIV DJEČJE PARALIZE**

Dobro, cjepiva nisu lijekovi, ali eksperti tvrde da se preventivna medicina mora uzeti u obzir. Malo je preventivnih lijekova koji su imali toliko značenje kao što su cjepivo protiv velikih boginja i dječje paralize. Velike boginje su po gotovo univerzalnoj aklimaciji bile među najstrašnijim pokorama čovječanstva. Zahvaljujući cjepivu, velike su boginje prva bolest koja je zbrisana s lica zemlje.

Poliomijelitis (polio, dječja paraliza), bolest od koje su najveći broj oboljelih mala i školska djeca, ali mogu oboljeti i odrasli, na pragu je da kao druga pokora čovječanstva bude eliminirana. Zahvaljujući cjepivu, danas je teško sjetiti se koliko je polio nekad bio zastrašujući. Velik broj ljudi bio je obolio. Zahvaljujući uspjehu tih dvaju cjepiva, moderni programi cijepljenja uspjeli su zadržati pod kontrolom i mnoge druge opasne i neugodne bakterije i viruse.

## **ETER – STVARANJE MODERNE KIRURGIJE**

Eter je otvorio put modernim lijekovima. Njegova se važnost ne može pretjerano naglasiti, zbog toga jer to je bio prvi lijek upotrijebljen kao anestetik. Eter je jasno pokazao da je moguće imati jedan agens koji može sniziti funkcioniranje mozga osobe toliko da se mogu obaviti i velike, opsežne operacije. Od tada pa do danas otkrivene su nove poboljšane verzije anestetika. To je eteru zauvijek osiguralo mjesto među najvažnijim lijekovima.

## **MORFIJ – SNAŽNO SREDSTVO PROTIV BOLI**

To je bilo epohalno otkriće za medicinu. Usprkos velikog problema pojave narkotične ovisnosti, svijet bez morfija imao bi mnogo više patnji, a ne manje. Morfij je aktivni ingridijent u opijumu, korišten još u vremenima dokle seže memorija liječenja boli. Bez morfija, velik broj ljudi proveo bi svoj život u velikim bolovima. Koristio se nakon kirurških operacija, veoma olakšavajući patnju. On je bio preteča nekoliko generacija lijekova koji ublažavaju bolove. Ironično, naponi da se stvori oblik morfija koji neće stvarati ovisnost doveli su do toga da se otkrio – i marketirao – kemijski spoj

diacetylmorphine – 1898. godine, brand ime mu je heroin.

Usprkos tome i drugim pogrešnim koracima, morfij i njegovi "potomci" formiraju temelj moderne terapije bola. Moderni liječnici ne vide više bol kao nuspojavu bolesti. Oni vide bol kao štetnu pojavu samu po sebi, koju se može liječiti.

## **ACETILSALICILNA KISELINA – VIŠE NEGO TABLETA PROTIV GLAVOBOLJE**

Acetilsalicilna kiselina (Aspirin) bila je prvi lijek koji je pokazao da se može boriti protiv jednostavnog bola. Većina ljudi osjećaju neku vrst perifernog bola (mišićna bol, glavobolja, bol u zglobovima). Kao sredstvo protiv bola (analgetici), acetilsalicilna kiselina je vrlo važna. Naravno, danas postoje i druga sredstva protiv bola sa sličnim načinom djelovanja. Ima ih koji djeluju bolje kod nekih ljudi, a nekima se izbjegavaju nuspojave aspirina. Prošlo je više od sto godina od njegovog pronalaska. Razumljivo, njegova se svojstva ne koriste samo u borbi protiv bolova, nego i u drugim patološkim stanjima (upale, srčanožilna oboljenja).

## **SALVARZAN – PRVA KEMOTERAPIJA**

Premda se mislilo da salvarzan neće biti na listi najvažnijih lijekova, ipak vodeći povjesničari medicine kažu da on pripada tom klubu. Salvarzan je sintetizirao njemački liječnik i kemičar Paul Ehrlich 1909. Godine. Salvarzan se pokazao kao djelotvoran u liječenju sifilisa. Premda je u svojem kemijskom temelju imao arsen, pokazalo se da je ipak otrovniji za uzročnika sifilisa, nego za ljudska bića. Liječenje je imalo teške nuspojave što je ljude činilo jako bolesnima, ali ipak nije ih ubijalo, dok bi spolna bolest sifilis s vremenom to ipak učinila. Bilo je potrebno dvadeset do četrdeset sesansi liječenja u toku jedne godine, da bi se izliječila bolest. Ustvari, salvarzan je bila prva kemoterapija. Najmoderniji lijekovi protiv raka djeluju na gotovo isti način. Oni su otrovni, teški za uzimanje, dozirani "da ubiju bolest, prije nego bolest ubije pacijenta".

Zanimljivo, u to vrijeme ljudi su bacali kamenje u prozore profesora Ehrlicha. Govorili su da je sifilis Božja kazna za bludnike, a da se Ehrlich umiješao u posao Boga.

# NOKAUTIRAJTE BOL VEĆ U PRVOJ RUNDI!



## NEOFEN forte



## Jači od bolova!

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

[www.neofen.hr](http://www.neofen.hr)  
 **BELUPLO**

## ŠTO JE I ZAŠTO BELUPU TREBA PROGRAM TRANSFORMACIJE?

# Tim predivnih mladih ljudi čini svaki moj radni dan ispunjenim i motivirajućim

USPJEH NIJE SAMO FINANCIJSKI EFEKT PODUZETIH PROMJENA, VEĆ SU VRIJEDNI I MALI KORACI KOJI NAM OMOGUĆUJU OBAVLJANJE SVAKODNEVNIH POSLOVA NA LAKŠI, BRŽI, BOLJI, EFIKASNJI I JEFTINIJI NAČIN

Piše: Tatjana Šešok, mr.pharm. voditeljica Programa Lean Six Sigma transformacije



Jeste li ikada u svom radnom vijeku osjetili da su nam procedure previše komplicirane?

Imate li osjećaj da previše vremena gubite na popunjavanje različitih formulara, rješavanje administracije, izradu izvještaja koje malo tko čita, a još ih manje ljudi koristi u radu? Je li GMP u koji se kunemo zaista sedmoglavi zmaj koji riga vatru na svaki pokušaj racionalizacije i uvođenja zdravoga razuma u mnoge od naših "zabetoniranih" procedura? Ako ste na i jedno od ovih pitanja odgovorili pozitivno, onda i vi znate zašto nam Program transformacije treba.

Gledajući Belupo u današnjem trenutku, stvari zaista izgledaju vrlo lijepo. Izgrađeno je i koristi se proširenje proizvodnih pogona, transferi i validacije su pri kraju, svaki dan raste broj odobrenih varijacija vezanih uz transfer. Prodaja raste, posebno na stranim tržištima, respektabilni smo i nagrađivani izvoznik te važan čimbenik na domaćem tržištu lijekova. Uvode se novi proizvodi, portfelj raste, a stižu i novi zaposlenici. Sve je to lijepo i dobro je što je tako, ali zapitajmo se jesmo li svoje procedure prilagodili novonastalim okolnostima. Ne radimo li možda neke stvari na stari, "dobro uhodani" način koji možda i ne odgovara današnjim potrebama naraslog Belupa? Kada zapitamo ljude zašto je to tako, najružniji odgovor koji se može dobiti je "pa zato jer se to oduvijek tako radi". Te i takve reakcije najbolje pokazuju koliko nam je promjena nužna, koliko svatko od nas 1400 treba razmisliti o tome što se sve promijenilo u našem poslovnom, ali i osobnom okruženju i pronaći način za najbolji odgovor.

A odgovor je obično: transformacija. Svačega i svakoga. Nitko od nas ne smije misliti: "Da, transformacija je lijepa i potrebna,

ali nema veze sa mnom. Ja svoje poslove radim na najbolji mogući način i nema potrebe da to mijenjam." Uvijek treba pokušavati raditi bolje, brže, efikasnije i kad se to pokušava, obično i uspije. Nećemo uspjeti samo ako ne budemo pokušavali. Ako svi zajedno budemo pokušavali, uspjeh nam je garantiran. I nemojte misliti da smo uspjeli samo ako nam financijski efekt poduzetih promjena budu silni milijuni kuna. Bit će i njih, ali jednako su vrijedni i mali koraci koji se poduzimaju da nam omoguće obavljanje svakodnevnih poslova na lakši, brži, bolji, efikasniji i jeftiniji način.

Kad danas pogledam iza sebe i pokušam rekapitulirati što smo dosad, vođeni iskusnom i mudrom pomoći naših konzultantica na-

**EDUCIRANO JE OKO 40 ZAPOSLNIKA IZ RUKOVODEĆIH STRUKTURA I GOTOVO ISTO TOLIKO ČLANOVA PROJEKTNIH TIMOVA TE 10 VODITELJA PROJEKATA Tzv. GREEN BELTOVA KOJI SU POLOŽILI GB ISPIT I SADA VEĆ RADE NA 10 ODABRANIH PRIORITETNIH PROJEKATA**

pravili, ne mogu ne biti zadovoljna, makar uvijek može bolje i više. Glas o transformaciji probio se duboko u pore Belupa, svaka organizacijska cjelina dobila je barem osnovne informacije o Programu dok su neke, uglavnom one iz GMP područja, u poslove transformacije uključene velikom većinom svojih zaposlenika. Educirano je oko 40 zaposlenika iz rukovodećih struktura i gotovo isto toliko članova projektnih timova te 10 voditelja projekata, tzv. green beltova koji su položili GB ispit i sada već marljivo rade na 10 odabranih prioritetnih projekata. Oformljen je

Upravljački odbor Programa koji predvođen sponzorom čitavog Programa na svojim redovitim sastancima raspravlja o napretku svakog projekta te predivnim, angažiranim diskusijama usmjerava, vodi i savjetuje voditelje i sponzore projekata. Posebno me veseli da smo takvim načinom rada Upravljačkog odbora dobili forum na kojem se na konstruktivan i kolegijalan način raspravlja ne samo o onome što je dobro nego daleko više o onome što treba mijenjati.

Posebna priča cijelog Programa su voditelji i sponzori projekata. Rijetko viđenim entuzijazmom probijaju se kroz Scile i Haribde DMAIC ciklusa, prikupljanja podataka i njihove obrade. Svatko od njih ima i obaveze na svom primarnom radnom mjestu, ali ne dopuštaju da to utječe na planirani tempo odvijanja projekta. Želim zahvaliti i rukovodećim ljudima iz organizacijskih cjelina u kojima se projekti odvijaju i iz kojih dolazi mnogo voditelja i članova projektnih timova. Uvijek su puni razumijevanja za vrijeme koje članovi i voditelji timova posvećuju radu na projektu te pružaju nesebičnu pomoć kada timovima zatrebaju podaci i objašnjenja iz domene rada njihove organizacijske cjeline. Dragi kolege, na tome vam veliko hvala.

I na kraju, da se još jednom vratim na naše drage voditelje projekata. Stjecajem okolnosti i ja sam jedna od njih, ali kao voditeljica Programa zadužena sam i za koordinaciju i facilitaciju projekata međusobno. Rad s tim predivnim mladim ljudima ispunjava me posebnim zadovoljstvom, uživam u svakom trenutku otkrivanja njihovih sposobnosti i vrlina i zahvaljujem i njima što čine svaki moj radni dan ispunjenim i motivirajućim.



**BUDI LEAN, BUDI UČINKOVITIJI!**

## PROJEKTNI TIMOVI I NJIHOVI ZADACI U FAZI TRANSFORMACIJSKOG PROCESA

Transformacijski proces Belupa u punom je jeku. Kako napreduje planirani razvoj projekta, u kojoj su fazi trenutačno te s kojim izazovima se suočavaju? O tome govore članovi projektnih timova Bojana Premužića, Lenku Francišković i Irenu Repić-Blažeković. Svoj doprinos o napretku cjelovite transformacije

# Svjesni smo pozitivnog utjecaja pro



Piše: Bojan Premužić, bacc. ing. logist., planer distribucije

Kako projekt napreduje, iskustva su vrlo pozitivna i korisna. Potpuno se mijenja način razmišljanja, način sagledavanja činjenica gledajući širu sliku i nužno je primjenjivati procesni pristup svima aktivnostima kako se projekt odvija. Budući da se na projektu ne radi puno radno vrijeme, već samo 20% radnog vremena, stječe se vrlo vrijedno iskustvo organizacije radnog vremena, koordinacije s članovima tima te se stječu i neke nove radne, a u dosta segmenata i menadžerske vještine. S druge strane, izazovi su veliki kroz faze projekta jer se postavljaju visoki ciljevi i velike su očekivane koristi od projekta. Samim time potrebno je biti konstantno koncentriran na radne zadatke kako bi se postigli svi zadani parametri u danim okolnostima te ispunili svi zahtjevi koje metodologija LSS u svojih pet faza zahtijeva.

### KROZ SVE FAZE PROJEKTA IZAZOVI SU VELIKI JER SE POSTAVLJAJU VISOKI CILJEVI I VELIKE SU OČEKIVANE KORISTI

Radni, odnosno Projektni tim je utemeljen nakon preuzimanja projekta na kojem radimo. Prvo smo analizirali postojeći proces obuhvaćen projektom te smo na temelju provedenih analiza i brainstorminga, sponzor projekta Damir Bijač, voditeljica Transformacije Tatjana Šešok i ja kao voditelj Projektnog tima s konzultanticama iz IFSS-a odlučili iz kojih sve radnih cjelina (sektora) će biti odabrani članovi Projektnog tima. Tu nam je od velike pomoći bila i služba Upravljanja ljudskim potencijalima sa svojim savjetima. Tim surađuje izvršno, a što je i najvažnije vrlo efikasno zbog toga što se cijeli Projektni tim međusobno uvježava te međusobno potiče i pomaže prilikom zahtjevnih zadataka koji su pred nas postavljeni. Kod svih članova tima izrazito je vidljiva volja, želja i zainteresiranost za projekt optimizacije jer svi skupa kao tim shvaćamo da projekt ima pozitivnog utjecaja na budućnost našeg Belupa.

LSS metoda potiče voditelja tima tako što voditelj treba stalno biti u fokusu zbivanja koja su vezana za projekt, gledati širu sliku procesa, procesno razmišljati, konstantno učiti i usvajati nova znanja te pažljivo koordinirati aktivnosti. Izazov koji je pritom izražen, naglašavam, baš je u koordinaciji svih aktivnosti koje voditelj projektnog tima ima obavezu i odgovornost odraditi. Voditelj je ujedno i član Transformacijskog tima Programa transformacije gdje postoji obaveza prisustvovanja redovitim sastancima. Tamo voditelji međusobno razmjenjuju pozitivna i negativna iskustva u odrađenim aktivnostima te s našim konzultanticama iz IFSS-a prolazimo odrađeno, radimo planove za buduće aktivnosti i stječemo nova znanja dodatnim edukacijama ako su potrebne u pojedinim dijelovima faze u kojoj se nalazimo. Za pravovremeno, kvalitetno i efikasno odrađivanje projektnih aktivnosti voditelju je izuzetno važna potpora tima jer voditelj

bez potpore tima ne može ispuniti zahtjeve koji su pred njega postavljeni. Osobno kao voditelj Projektnog tima imam odličnu potporu tima jer to su sve kvalitetni ljudi koji razumiju procese u kojima rade, imaju jasnu viziju što želimo svi zajedno postići, a što je najvažnije žive ključne vrijednosti Belupa i mladi su, visokoobrazovani ljudi sa željom da naš Belupo bude stabilna kompanija s održivim poslovanjem na sve zahtjevnijem tržištu.

### Optimizacija procesa nikada ne prestaje i konstantno se odvija u krug

Sve, ali baš je sve što u životu radimo – proces. Proces je dolazak na posao, odlazak u trgovinu, priprema večere, odlazak na spavanje itd. Kada se na taj način razmišlja o procesu te se proces dekomponira na niže razine onda uvidimo dijelove procesa za koje imamo izbora (npr. ruta kojom idemo na posao, kojim prijevoznim sredstvom i sl.) i možemo na njih djelovati kako bismo proces optimizirali odnosno poboljšali. Optimizacija procesa nikada ne prestaje i konstantno se odvija u krug. Dosadašnjim školovanjem, edukacijom i praksom radeći na realnom projektu potrebno je bilo potpuno promijeniti razmišljanje o radnim aktivnostima. Upravo shvaćajući da je svaka aktivnost proces i razmišljajući na taj način stječe se stvarna svijest o tome da svaki, pa i najmanji dio procesa utječe na efektivnost i efikasnost cijelog procesa i ključnih procesnih pokazatelja učinkovitosti. Svaki projekt optimizacije procesa na kojem radimo jedna je karika u ukupnom poslovanju kompanije te je kao takav važan za cjelokupno stanje Belupa. Stalnom optimizacijom procesa, od onih osnovnih do velikih (mega) procesa uzročnopsljedičnom vezom djelujemo na ukupnost poslovanja kompanije, ali potrebno je voditi računa da bilo kakvim intervencijama u postojeći proces ne umanjujemo

# Projekta na budućnost našega Belupa

**ZA PRAVOVREMENO, KVALITETNO I EFIKASNO ODRAĐIVANJE PROJEKTNIH AKTIVNOSTI VODITELJU JE IZNIMNO VAŽNA POTPORA TIMA JER VODITELJ BEZ NJE NE MOŽE ISPUNITI POSTAVLJENE ZAHTEJEVE**

kvalitetu proizvoda, poslovanja i učinkovitost procesa koji se odvijaju prije procesa koji se optimizirali nakon njega.

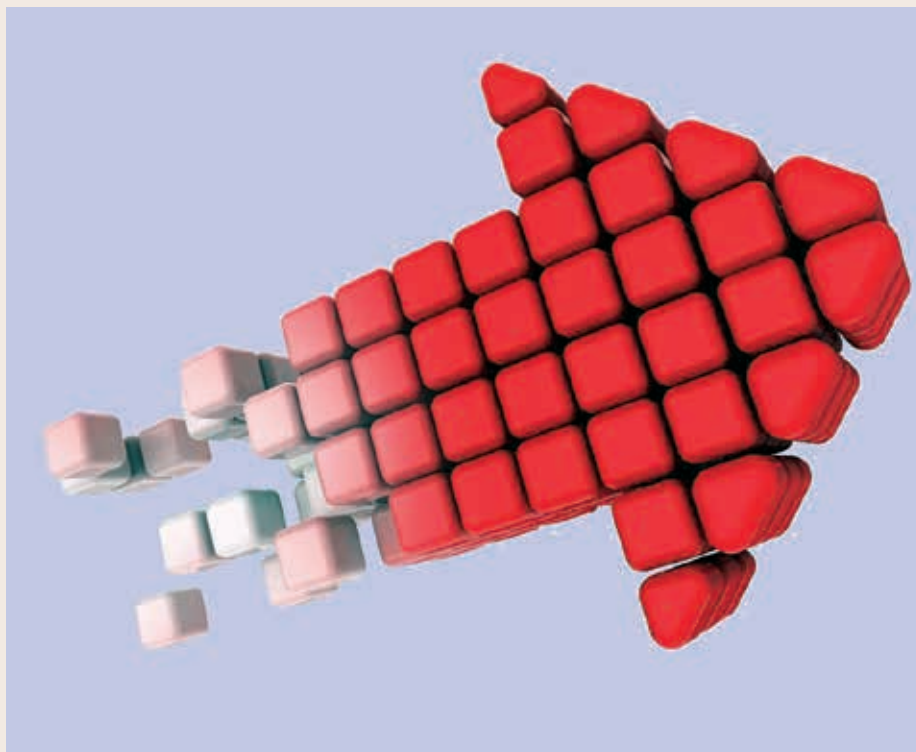
Naš je projekt trenutačno na kraju faze measure u kojoj smo prikupljali sve potrebne podatke za naš proces i odradili statističku obradu podataka da se vidi na kojoj sigma razini postojeći proces radi. Nakon prezentacije obrađenih podataka Upravljačkom odboru i ako Odbor prihvati prikazane rezultate, prelazimo u fazu analyze gdje će se tražiti temeljni uzroci neučinkovitosti procesa ako se proces pokaže kao takav. Sva-ka se faza LSS metodologije treba odraditi maksimalno efikasno i kvalitetno jer podaci i informacije iz prethodne faze iznimno utječu na sljedeću fazu u kojoj bi se moglo doći do pogrešnih pretpostavki i zaključaka kad bismo imali pogrešne inpute. Samim

time output svake faze je ujedno i input za sljedeću fazu te time utječe na njezin krajnji rezultat. Faza define je stoga ključna faza u kojoj se definira poslovna situacija, opis problema, ciljevi, zatim se definira i opseg projekta, očekivane koristi te vremenski okvir trajanja projekta. U fazi define definira se Projektni tim, što je važno za kvalitetno optimiranje procesa te se također definiraju ključni pokazatelji učinkovitosti procesa. Iz svega navedenoga vidljivo je da faza define ne određuje samo sljedeću fazu measure, već određuje i cjelokupni projekt kroz sve faze LSS metodologije optimizacije procesa.

Razvoj našeg projekta ide sukladno terminskom planu te su sve dosadašnje aktivnosti na vrijeme i kvalitetno odradene. Predstoji nam intenzivno razdoblje u sljedećoj fazi za

koju se moramo dobro i kvalitetno pripremiti. Kvalitetno planiranje je ključ uspjeha pa je stoga potrebno u taj dio uložiti mnogo energije kako bi se na kraju planirane aktivnosti i odradile uz minimalna, a poželjno je, nikakva odstupanja. Prema terminskom planu koji smo definirali u početnoj fazi kraj projekta se očekuje u travnju 2019. godine. Tada bi proces bio optimiziran, predan vlasniku procesa i ono što je najbitnije – bio bi učinkovitiji. Svakako moram reći da prilikom ostvarivanja terminskih planova imamo veliku pomoć konzultanata (coacheva) koji usporedno prate svih deset projekata i pridonose kvalitetnom odvijanju Transformacije. S obzirom na to što svi mi radimo po toj metodologiji prvi put, bez njihove pomoći, usmjeravanja i korekcija ne bi bilo moguće kvalitetno napraviti optimizaciju procesa.

S obzirom na očekivanja i složenost projekta na kojem radim u okviru Programa transformacije Belupa, svoje redovne aktivnosti sam sukladno tome i prilagodio. Pravilnom organizacijom radnog vremena i planiranja radnih aktivnosti moguće je prilagoditi i uskladiti sve radne obaveze. Uz napomenu da usporedno završavam diplomski sveučilišni studij Održiva mobilnost i Logistika, smjer Upravljanje logističkim sustavima na Sveučilištu Sjever, potrebna je stvarno iznimna disciplina u provođenju radnih aktivnosti kako bi se sve uspješno i kvalitetno odradilo bez zaoštataka ili kašnjenja. Naravno, bez podrške pretpostavljenih, sponzora projekta koji mi pruža bezrezervnu potporu u svakom trenutku, cijelog Projektnog tima, ostalih kolega green beltova, konzultanata i što je najvažnije Uprave Belupa i predsjednika Hrvoja Kolarića ne bih mogao uspješno odradivati sve zadatke koji se od mene očekuju i za koje sam odgovoran. Zato svi- ma skupa velika HVALA na tome!



# Uz stručnost, članovi tima imaju i ko

**ŠTO VRIJEME VIŠE PROLAZI, SVE SAM SVJESNIJA POVJERENJA KOJE MI JE DANO I JAKO SAM SRETNJA ŠTO SAM DIO TRANSFORMACIJE BELUPA**

Piše: mr. sc. Lenka Francišković, voditeljica kvalitete procesa i proizvoda

Projekt Lean Six Sigma transformacije zahuktao se i sada je već postao dio svakodnevnog života. Što vrijeme dalje prolazi sve sam više svjesna povjerenja koje mi je dano i jako sam sretna što sam dio transformacije Belupa. Razmišljanje o projektu je svakodnevno, a moglo bi se reći da se u svaki radni dan ugura barem nešto vezano uz projekt. Dobra stvar je da smo kao tim transformacije, tj. GB-ovi, konzultanti i voditeljica zajednički odlučili da se sve aktivnosti koje obuhvaćaju pojedinačni coaching, timski coaching te sastanak GB-ova organiziraju u dva dana, tj. ponedjelj-

kom i utorkom. Tako imamo neku rutinu koja nam pomaže jer uz naš redoviti posao ponekad je izazov uskladiti aktivnosti vezane uz transformaciju, a rutina pri tome pomaže. Osobno nastojim aktivnosti vezane uz svoj projekt organizirati za utorkom jer utorkom je i sastanak GB-ova pa onda taj dan planiram kao dan za transformaciju, a od svojih redovnih aktivnosti se fokusiram samo na one koje su hitne i koje moraju biti riješene istoga dana. Timske sastanke također pokušavam organizirati u tom terminu ako je to moguće. Budući da su članovi tima smješteni u Moskvi, Zagrebu i Koprivnici, do sada smo nastojali mjesto održavanja sastanka podjednako podijeliti između Za-



## Stečeno znanje na edukacijama pomaže

**ZADATAK SVIH NAS U BELUPU JE RAZMISLITI O PROCESIMA U KOJIMA SUDJELUJEMO, SAGLEDATI PROCES OD POČETKA DO KRAJA, VIDJETI IMA LI PROSTORA ZA POBOLJŠANJE**

Piše: mr. sc. Irena Repić-Blažeković, dipl. oec, voditeljica nabavnih poslova

Radeći zadnjih par mjeseci kao green belt već sam puno toga naučila što mogu osim na projektu primijeniti i u svojem svakodnevnom poslu. Kako projekt prelazi iz faze u fazu, tako i mi napredujemo koristeći novostečeno znanje i alate koje smo naučili na edukacijama. Program LSS transformacije pokušavamo svakodnevno prevesti u kontinuirani proces pojednostavljenja i ubrzanja u svim procesima.

Svaki projekt, osim svojeg green belta, ima i sponzora te članove Projektnog tima. Sponzor u projektu koji vodim je Gordana Vrban, pomoćnica direktora u Nabavi koja mi od prvoga dana naše suradnje pruža potporu i sudjeluje u našim aktivnostima. Tim s kojim radim čine kolegice Danijela Lesjak-Kolarović, Ljiljana Vrban Vidaković, Suzana Dimač, Mateja Mlinarić i kolega Goran Biškup, svi odlični pojedinci, a opet timski igrači. Od prvoga dana znali smo da

se radi o kolegama koji su iznimno zauzeti i svojim redovitim poslom, ali zbog poznavanja procesa te zbog svoje stručnosti i spremnosti na dodatno učenje odabrani su da sudjeluju i uče zajedno s nama na ovom projektu. Bez potpore tima i sponzora, green beltu bi bilo gotovo nemoguće doći u određenom razdoblju do potrebnih podataka.

S članovima tima imam redovne sastanke te poštujući njihovo vrijeme pokušavam uvijek organizirati sastanak tako da maksimalno iskoristimo zajedničko vrijeme i da dođemo pripremljeni na sastanak.

Također, utorkom Transformacijski tim ima svoje redovne sastanke na kojima diskutiramo o trenutnom statusu naših projekata, dogovaramo daljnje aktivnosti ali i učimo koristiti nove alate koji nam pomažu u vođenju naših projekata. Svi green beltovi se međusobno dobro slažu i pružamo si maksimalnu potporu i zaista smo svi u konstantnom kontaktu i nesebično pomažemo.

Znanjem koje smo dobili na edukacijama

možemo pristupiti strukturiranom sagledavanju problema, situacije promatrati iz drugog kuta i na taj način promatrati problem kao izazov. Zadatak svih nas u Belupu je razmisliti o procesima u kojima sudjelujemo, sagledati proces od početka do kraja, vidjeti ima li prostora za poboljšanje. Cilj je da svaki zaposlenik u procesu u kojem sudjeluje ima jasno definirane upute za rad i da svatko zna što se od njega očekuje, jer samo na taj način ćemo se fokusirati na one zadatke i aktivnosti koje donose vrijednost.

Osim na projektu koji vodim kao green belt, pokušavam u svojoj radnoj sredini kontinuirano prenositi potrebu za poboljšanjem. Sve kolege u sektoru Nabave upoznate su s procesom transformacije u Belupu i svjesni su koliko je ostvarivanje promjena na bolje u svakodnevnom radu bitno za sve nas.

U svibnju smo svi službeno završili fazu definiranja i izlaganja Projektnog povelje i SIPOC-a Upravljačkom odboru te nam je odobren prelazak u fazu measure.

# komplementarne ljudske komponente

greba i Koprivnice, a člana iz Moskve uključimo preko Skype Meeting for Microsoft Office aplikacije s uključenom kamerom tako da može vidjeti i prezentacije. U početku smo imali malih poteškoća s povezivanjem, no uz pomoć Informatike sada nam je to već rutina i planiramo da se i svi timski sastanci održavaju na taj način da ne moramo putovati. Preko Share point aplikacije dijelimo dokumente, raspored održavanja sastanaka i ostale informacije.

Želim naglasiti veliku snagu timskog rada u cijelom projektu. Jako sam sretna sa svojim timom, osjećam se iznimno dobro u njihovom društvu, bilo da se radi o cijelom timu ili o pojedinačnim članovima. Uz stručnost, članovi tima imaju i ljudske komponente koje su komplementarne i jedni se s drugima izvrsno nadopunjujemo. Igor Vuković i Ana-Marija Rusan imaju

jasnu sliku o svim procesima koje analiziramo i možemo se u potpunosti pouzdati na informacije koje od njih dobivamo. Zorica Zujić je također velika poznavateljica procesa, puna je ideja i velika pomoć pri svakoj aktivnosti. Rosana Kotrošić je analitičar i kritički gleda na sve što odlučimo, što nas tjera da se stalno preispitujemo i osiguramo kvalitetu svega što radimo. Naš sponzor Vedran Bači velika je podrška timu u pronalazjenju informacija te nam smirenim i staloženim pogledom na projekt ulijeva samopouzdanje da idemo u pravom smjeru. Tu su naravno i naši konzultanti koji kao da ne spavaju, nego konstantno promišljaju o detaljima naših projekata i da li je najbolje ono što smo odlučili ili je možda potrebno još jednom o svemu promisliti iz druge perspektive.

Moj projekt se sada nalazi u fazi measure u

kojoj prikupljamo i kvantificiramo podatke te provodimo statističke analize tih podataka. Na Upravljačkom odboru koji će se održati 9. srpnja 2018. prezentirati ćemo fazu measure i tražiti odobrenje da idemo u sljedeću fazu projekta, a to je faza analyze.

Sakupili smo dosta podataka i jako se veselim fazi analize koja bi se trebala odvijati u srpnju, pa onda i onoj sljedećoj fazi improve u kojoj ćemo timski predlagati načine poboljšanja, a koja će završiti u listopadu. Do kraja prosinca ćemo definirati mjere kontrole poboljšanog procesa preko definiranih KPI-jeva i mjeriti proces na novi način. To su sve novosti u Belupu i da bi se sve ostvarilo potrebno je da se svi zaposlenici upoznaju s idejom transformacije kako bi je mogli prigrliti kao način jednostavnijeg i efikasnijeg funkcioniranja.

## struktuiranom sagledavanju problema



U fazi define nam je svima trebalo vremena da se snađemo, da definiramo poslovnu situaciju, opis problema, opis ciljeva, očekivane koristi i sve što se u toj fazi tražilo. Puno nam pomažu naše konzultantice In-

dira i Jasna koje su nam u svakom trenutku dostupne i pomažu nam maksimalno svojim znanjem i iskustvom. Također, Tatjana kao voditeljica nam je uvijek dostupna i spremna pomoći ako trebamo bilo kakvu pomoć. Spoznaja da se imate na koga osloniti ako zapne, neopisivo puno znači.

Faza measure koju lagano privodimo kraju je možda najzahtjevnija faza u kojoj smo obavili puno mjerenja ključnih aspekata i karakteristike postojećeg procesa te prikupili relevantne podatke o procesu.

Sagledali smo naše procese kroz brojeve, izmjerili smo sve što smo si u fazi define zadali. Uz pomoć Ane Derdić sve smo prikazali putem brojeva, a onda smo, prateći ono što smo naučili na našim edukacijama te uz upute naših konzultantica, prikazali podatke na tražene načine. Kako bi mogli unaprijediti naše procese moramo prvo definirati na kojoj razini procesa se sada nalazimo, a onda dalje analizirati (analyze) situaciju i raditi na njezinom poboljšanju (improve). Nadamo se da će projekti krajem godine biti u svojoj završnoj fazi control i da ćemo početkom sljedeće godine moći vidjeti zadovoljavajuće promjene.

U početku rada na projektu plan je bio definirati jedan radni dan u tjednu, 20% svojeg vremena za rad na projektu. Međutim, s obzirom na redoviti posao u Nabavi koji ponekad zahtijeva hitno odrađivanje posla, boljim rješenjem se pokazalo da odvojim manji dio svakog dana za rad na projektu. Tako da ovisno o fazi u kojoj sam na projektu, nekada odvojim nekoliko minuta, a nekada nekoliko sati pa i cijele dane za projekt. Ponekad mi članovi tima prikupljaju potrebne podatke pa ovisim i o njihovoj dostupnosti i njihovom vremenu te se pokušavam prilagoditi.

Zahvaljujući razumijevanju moga direktora Anđelka Čikovića, redoviti posao i rad na projektu za sada prolaze na zadovoljavajuć način. Nadam se da ću opravdati dobiveno povjerenje za rad na ovom projektu i da ćemo znatno pridonijeti poboljšanju kvalitete u našem Belupu.



**BUDI LEAN, BUDI UČINKOVITIJI!**

## 54. GODIŠNJA KONFERENCIJA AESGP-A

# Povezujući pametne potrošače



**KONFERENCIJI** JE PRISUSTVOVALO OKO 350 SUDIONIKA IZ VODEĆIH EUROPSKIH I SVJETSKIH OTC KOMPANIJA, KAO I DELEGATI IZ NACIONALNIH UDRUŽENJA OTC PROIZVOĐAČA, DELEGATI IZ EUROPSKIH REGULATORNIH INSTITUCIJA TE ČLANOVI EUROPSKOG PARLAMENTA

Piše: mr. sc. Tatjana Kalodera, dipl. oec.

U Amsterdamu je od 5. do 7. lipnja 2018. godine održana 54. godišnja konferencija AESGP-a (Udruženje europskih proizvođača OTC lijekova – Association of the European Self-Medication Industry) pod nazivom "Povezujući pametne potrošače" ("Connecting the smart consumer").

Konferenciji je prisustvovalo oko 350 sudionika iz vodećih europskih i svjetskih OTC kompanija, kao i delegati iz nacionalnih udruženja OTC proizvođača, delegati iz europskih regulatornih institucija, te članovi EU parlamenta. Hrvatsku su, na toj Konferenciji predstavljale djelatnice Belupa, koji je dugogodišnji član AESGP-a, mr. sc. Vesna Todorić-Kovačević, mr. pharm., savjetnica Uprave i mr. sc. Tatjana Kalodera, dipl. oec., koordinatorica za istraživanje tržišta i nove projekte iz Sektora međunarodnih tržišta.

Otvorenje Konferencije i pozdravni govori organizirani su u Rijksmuseumu koji je tom prilikom bio otvoren samo za sudionike Konferencije. Tako smo imali iznimnu čast da pogledamo najvažnija djela Rembrandta, Veermera i ostalih umjetnika Zlatnog doba uz stručno vodstvo djelatnika Muzeja. Konferenciju je otvorila predsjednica AESGP-a Birgit Schuhbauer koja je naglasila kako tema Konferencije "Povezujući pametne potrošače" ističe potrebu za realizacijom velikog potencijala koji samoliječenje ima na tržištu Europe i svijetu općenito. U današnjem svijetu brzih promjena i novih tehnologija koje diktiraju tempo života, zahtjevi pacijenata za što većom dostupnošću informacija vezanih uz zdravlje stalno rastu te pacijenti žele informaciju trenutačno kako bi sami što prije mogli donijeti odluku o samoliječenju lakših zdravstvenih tegoba.

"Osviješteni potrošač" (Empowered consumer) novi je termin koji se posljednjih nekoliko godina ponavlja i ističe da su potrošači postali educiraniji, informiraniji te

su u mogućnosti sami donositi odluke koje se odnose na njihovo zdravstveno stanje.

Stavljanje potrošača, odnosno pacijenta u fokus isticano je u većini prezentacija. Također je ponovljeno kako samoliječenje smanjuje opterećenje na nacionalne proračune za zdravstvo što državama omogućuje značajne uštede. Prikazano je kako još uvijek ima dosta zemalja u EU-u koje imaju udio OTC proizvoda u ukupnom tržištu lijekova bitno manje od prosjeka EU-a, te kako na tim tržištima ima još dosta prostora za rast tržišta i nove switcheve iz Rx u OTC status. Kao i svake godine, Andy Tisman iz IQVIA (novi naziv za IMS kompaniju) govorio je o trendovima te rastu svjetskog i europskog OTC tržišta. Prvi kvartal 2018. godine bilježi rast od 4,5% na globalnoj razini za OTC proizvode. Veće promjene na tržištu odnose se na liberalizaciju kanala distribucije, posebice na povećanje internetske prodaje za lijekove bez recepta. Pacijenti se nakon traženja informacija na internetu lako odlučuju i za kupnju preko interneta zahvaljujući brzo i jednostavno dostupnim informacijama.

su bile zanimljive i edukativne dvije prezentacije. Prezentacija Michelle Riddals, koja je direktorica registracija za Pfizer Consumer Healthcare, prikazala je kako je Pfizer na tržištu Velike Britanije svoj blockbuster lijek Viagra u dozi od 50 mg pod nazivom Viagra Connect prebacio iz Rx u OTC status. S obzirom na to da je Viagra Connect tek ovo proljeće uvedena na tržište u bezreceptnom statusu, u prezentaciji je na vrlo simpatičan način naglašeno da će se tek za dvije godine moći govoriti to tome da li je to bio uspješan ili neuspješan switch.

Druga vrlo zanimljiva prezentacija bila je



**TRŽIŠTE** PROIZVODA ZA SAMOLIJEČENJE IMA SVIJETLU BUDUĆNOST TE SVI SUDIONICI NA TRŽIŠTU TREBAJU IMATI PROAKTIVAN PRISTUP KOJI ĆE CIJELU FARMACEUTSKU INDUSTRIJU USMJERAVATI **NAPRIJED**

Matthew Oster iz istraživačke agencije Euromonitor, također je prikazao kako prodaja preko interneta najbrže rastući distribucijski kanal za bezreceptne proizvode u Europi. Iako je internetska trgovina i dalje relativno mala, čini samo 4% bezreceptnog tržišta, na nekim tržištima se prodaja putem interneta svake godine udvostručuje i svakako će imati sve veći rast u sljedećim godinama. Prvog dana Konferencije, u dijelu pod nazivom "Prelazak iz receptnog u bezreceptni status: pokretač rasta tržišta samoliječenja" ("Switch: A Growth Driver?"), posebno

Uwe Maya koji je napravio istraživanje na temu potencijala Rx u OTC switcha na tržištu Austrije te o tome napisao i knjigu koja je podijeljena sudionicima Konferencije. Prikazano je koliko samoliječenje omogućava uštede u vremenu liječnika opće prakse te da svaka investicija u OTC proizvode štedi 5.20 eura direktnih troškova (uz još dodatne indirektno troškove) budžetu zdravstvenog sustava Austrije.

U diskusiji nakon prezentacija na temu promjene iz receptnog u bezreceptni status istaknuto je da bi kompanije koje prve neku



molekulu preregistriraju iz Rx u OTC status trebale imati 3 godine data exclusivity kako bi opravdale svoja velika marketinška ulaganja što je potrebno kod svakog switcha da bi bio uspješan.

Drugi dan Konferencije započeo je tematskom cjelinom pod nazivom "Digitalna revolucija: utjecaj na samoliječenje" ("Digital Revolution – The Impact on Consumer Health") s iznimno kvalitetnim prezentacijama Karla Palla, iz Googla, Marca Speicher- ta, koji je Chief Digital Officer GlaxoSmith- Kline Consumer Healthcare, te Jeroena Tasa, Chief Executive Officer of Philips Connected Care and Informatics. Naglasak je bio na data-driven marketingu odnosno marketingu temeljenom na podacima koji se dobivaju kada se prate aktivnosti pacijenata/potrošača na internetu i društvenim mrežama te se stavljaju u korelaciju s njihovim medicinskom dokumentacijom, odnosno povijesti bolesti.

Karl Pall, regionalni direktor iz "Googla", naglasio je da se svakih 18 mjeseci udvostručava volumen zdravstvenih podataka, te da 20% svih upita na "Googlu" se odnose na upite vezano uz zdravlje i zdravstvena stanja. Gotovo 95% pacijenata "gugla" informacije o svojem zdravstvenom stanju od čega je 55% pretraga preko mobilnih telefona. U svojim pretragama na internetu, pacijenti su znatizeljni, zahtjevni te nestrpljivi i žele sve informacije što prije saznati. Tematska cjelina pod nazivom: "Umjetna inteligencija: pokretač promjena" ("Artificial Intelligence: A Game Changer?"), prikazala je mogućnosti primjene novih tehnologija u zdravstvenom sektoru, robote koji umjesto ljudi obavljaju određene poslove te vrijednost prikupljanja i obrade medicinske dokumentacije.

Zadnja tematska cjelina Konferencije bila je posvećena promjenama u vodstvu AESGP udruženja. Nakon 30 godina na čelu AESGP-a Hubertus Cranz odlazi u mirovinu, a direktorsku poziciju preuzima Jurate Svarcaite iz Litve koja je prije te pozicije bila generalna tajnica PGEU-a (Pharmaceutical Group of the European Union – Udruženje farmaceuta Europske unije). U svojem završnom govoru Cranz je istaknuo kako se tijekom proteklih 30 godina na poziciji direktora AESGP-a susretao s brojnim izazovima. Na kraju je naglasio kako tržište proizvoda za samoliječenje ima svijetlu budućnost te da i dalje svi sudionici na tržištu trebaju imati proaktivan pristup koji će cijelu farmaceutsku industriju usmjeravati naprijed.

## NOVI SLOGAN I LOGO SEKTORA UPRAVLJANJA KVALITETOM

# Težimo najboljem! Striving for the best! – novi je slogan sektora Upravljanja kvalitetom

Sektor Upravljanja kvalitetom na jednom od kolegija tijekom lipnja, dogovorio je mali praktični team building koji je, osim slogana, imao cilj osmisliti i predložiti i logo Sektora koje će koristiti u internoj komunikaciji.

Svrha i cilj toga malog praktičnog team buildinga bila je interna ideja da osvježimo razumijevanje naše uloge u potpunom



okruženju, definiramo interno misiju Sektora i svi zajedno idemo prema istom cilju. Naša je želja da istovremeno potaknemo i druge sektore na sličan način razmišljanja. Cilj je postignut, kazao je direktor Upravljanja kvalitetom Igor Kalčić, barem prema reakcijama koje dobivamo s različitih strana i od kolega iz drugih sektora na što smo iznimno ponosni.

Na pitanje planira li slične aktivnosti organizirati ponovo u nekoj skoroj budućnosti, Igor Kalčić je istaknuo kako se sve mora povremeno preispitivati pa tako i ti elementi te mijenjati u skladu s vremenom.

## UMREŽAVANJE INDUSTRIJE I INSTITUTA RUĐER BOŠKOVIĆ "Od labosa do tržišta"

Piše: Ivana Jambrek, dipl. ing. kem. teh.

Susret predstavnika Instituta Ruđer Bošković s predstavnicima potencijalnih poslovnih partnera iz sfere zaštite okoliša održan je 14. lipnja na Institutu. Događanje pod nazivom "Od labosa do tržišta" održano je s ciljem umrežavanja i jačanja te unaprjeđenja suradnje Instituta Ruđer Bošković s industrijom na području zaštite okoliša.

Nakon pozdrava ravnatelja Instituta Ruđer Bošković dr. sc. Davida M. Smitha te pomoćnice ravnatelja dr. sc. Marijete Kralj,

uslijedilo je predstavljanje poslovnih partnera i njihovih potreba u suradnji sa znanstvenim organizacijama. Od poslovnih partnera bio je nazočan Belupo i Kemis Termoclean.

U drugom djelu susreta zavode Instituta predstavili su njihovi predstojnici, a potom su predstavljene dostupne financijske potpore iz nacionalnih i europskih izvora, uključujući Obzor 2020, koji nude brojne mogućnosti za suradnju poduzeća i znanstvenih organizacija na projektima istraživanja, razvoja i inovacija.





THE 4TH PHARMACOVIGILANCE EUROPE CONGRESS 2018 LONDON

# Pravilnim pristupom farmakovigilancije i aktivnostima osiguravamo primjenu

**KONGRES** JE OKUPIO VIŠE OD 100 STRUČNJAKA IZ FARMACEUTSKE INDUSTRIJE, AKADEMSKIH I UGOVORNIH ISTRAŽIVAČKIH USTANOVA S TRŽIŠTA EUROPE, SAD, AZIJE I AUSTRALIJE

Piše: mr. sc. Tatjana Ajhler Đuretek, dr. med., rukovoditeljica Medicinskih poslova i farmakovigilancije, EU QPPV

Već tradicionalno u svibnju, a ove godine 22. i 23. svibnja, održan je Pharmacovigilance Europe Congress 2018 u Londonu, u organizaciji Graviton Events. To je bio treći put da sam kao pozvani predavač sudjelovala na Kongresu posvećenom aktualnim zbivanjima u farmakovigilanciji, prvenstveno u EU okruženju, ali i šire.

Tema mojeg ovogodišnjeg predavanja bila je vezana uz održavanje informacija o lijeku za liječnike i upute za pacijente za generičke lijekove u skladu s najnovijim saznanjima vezanim uz sigurnost primjene pojedinih lijekova. Naziv prezentacije na engleskom jeziku je bio "All variation sources – keeping generic product information up to date". Kongres je okupio više od 100 stručnjaka iz farmaceutске industrije, akademskih ustanova, informatičkih tvrtki i ugovornih istraživačkih ustanova s tržišta Europe, SAD, Azije i Australije koji su uključeni u praćenje sigurnosti primjene lijekova i organizaciju farmakovigilancijskih aktivnosti prema regulatornim zahtjevima EU legislative, ali i regulatornih zahtjeva nacionalnih regulatornih tijela zemalja izvan EU-a.

Predavanje je bilo interesantno ne samo s aspekta generičke industrije već i globalnih farmaceutskih kompanija jer postoji trend prikupljanja i analiziranja sve većeg broja novih informacija o sigurnosti lijekova koje mogu znatno utjecati na omjer koristi i rizika svakog pojedinog lijeka i dovesti do velikih promjena u pozicioniranju ne samo novih lijekova već i onih s dugotrajnom i provjerenom primjenom. Generičke kompanije s obzirom na veliki broj lijekova u svom portfelju imaju sve veći opseg praćenja tih informacija s aspekta sigurnosti primjene te provođenja velikog broja potrebnih farmakovigilancijskih aktivnosti. Jedna od njih je svakako i prijava sigurnosnih varijacija



za lijekove iz portfelja, a izvori tih varijacija su brojne procedure koje se kontinuirano provode na nivou EU-a. Svi zaključci takvih procedura u koje spada jedinstvena ocjena Periodičkih izvještaja o sigurnosti lijeka tzv. PSUR-eva (Periodic Safety Update Report, PSUR), provođenje referala zbog određenih rizika povezanih s jedinim ili više lijekova moraju biti na isti način prihvaćene i procesuirane neovisno radi li se o novim inovativnim lijekovima ili o generičkim lijekovima. Pravila su za sve ista i tu nema prostora za odstupanja. Europska agencija za lijekove (EMA) kao i ostala nacionalna regulatorna tijela zemalja članica EU-a redovito prate provođenje farmakovigilancijskih aktivnosti i pravovremenu prijavu sigurnosnih izmjena. Kontinuirana odstupanja od definiranih rokova te neprijavlivanje takvih izmjena mogu biti okidači za farmakovigilancijsku inspekciju i dovesti u nekim slučajevima do suspenzije i ukidanja rješenja o registraciji te povlačenja lijekova s tržišta.

Ostale prezentacije na Kongresu bile su fokusirane na aktualne teme, a njih u far-

makovigilanciji nikada ne nedostaje. Naime, prošla godina bila je prijelomna u tom smislu jer je došlo do značajne promjene u načinu prijavljivanja nuspojava, koje se više ne prijavljuju nacionalnim regulatornim tijelima EU zemalja, već su svi nositelji odobrenja dužni elektronički prijavljivati

## Novo sjedište Europske agencije za lijekove u Amsterdamu

Novo sjedište Europske agencije za lijekove (EMA) bit će u Amsterdamu. Dobivanje sjedišta Europske agencije za lijekove imat će značajne pozitivne učinke za Amsterdam jer će se otvoriti oko 2450 novih radnih mjesta te će u grad dolaziti 36000 dodatnih posjetitelja stoga se ukupni ekonomski benefiti za grad se procjenjuju na 128 milijuna eura. Zbog preseljenja Europske agencije za lijekove mnoge farmaceutске kompanije također razmišljaju o preseljenju nekih svojih ureda u Amsterdam kako bi bili što bliže Agenciji.

# cijskim naših lijekova

KIH USTANOVA, INFORMATIČKIH TVRTKI I

sve nuspojave u Eudravigilance bazu koja je u nadležnosti Europske agencije za lijekove. Isto tako nositelji odobrenja moraju pratiti Eudravigilance bazu u potrazi za prijavama nuspojave koje su prijavljene na njihove lijekove bilo od regulatornih tijela ili od drugih nositelja odobrenja. Pristup Eudravigilance bazi imaju samo registrirani korisnici nositelja odobrenja. Ono što cijelu priču čini još složenijom jest i nova smjernica o detekciji i upravljanju signalom koja nositeljima odobrenja daje obavezu da pristupom Eudravigilance bazi provode redovitu pretragu potencijalnih signala za sve svoje lijekove. Navedena obaveza nalazi se u pilot-fazi do ožujka 2019. kada se ta faza završava i nakon toga aktivnost postaje obaveza svih nositelja odobrenja u EU.

Treba li još dodati da je jedna od tema bila i utjecaj Brexita na farmakovigilanciju i ostale aspekte regulatornih aktivnosti farmaceutske industrije? Znajući da se EMA preselejava u Nizozemsku i da je to također proces koji će trajati neko vrijeme i imati utjecaja na sve regulatorne aktivnosti u EU okruženju, svjesni smo dinamičnog perioda i novih izazova koji će biti stavljeni pred sve nositelje odobrenja.

Šećer na kraju, iako je to već objavljeno u zadnjem broju, bila je nagrada koju sam primila od Panela International Award of Excellence in Pharma u kategoriji Pharmacovigilance Thought Leader 2018 na koju sam iznimno ponosna. Navedena nagrada važna mi je iz dva razloga: prvi, jer je to nagrada za vlastiti angažman i trud koji svakodnevno ulažem zajedno s članovima svojega tima u cilju postavljanja farmakovigilancijskog sustava u Belupu u skladu s vrlo strogim zahtjevima EU-a, a drugi i sigurno važniji, jest da nam pravilan pristup farmakovigilancijskim aktivnostima pruža sigurnost da radimo za dobrobit bolesnika koji koriste naše lijekove i time osiguravamo sigurnu primjenu naših lijekova.



## Svaka moja promjena proizašla je iz nekog slučajnog susreta

stvima, ali tada je zapravo počelo moje pravo učenje i o farmaciji u praksi, a i o životu. U ljekarni sam razvila svoje socijalne vještine, prepoznala svoj interes za psihologiju i naučila ono najvažnije što mi i danas i u poslu i u privatnom životu puno znači. Naučila sam da osmijeh ublažava bol i jad, da briše ljutnju, veseli druge, a mene ispunjava i čini sretnom i pozitivnom.

Punih 12 godina moj posao u ljekarni, postao je moj poziv. Uživala sam u radu s ljudima, puno se s njima smijala, ponekad čak i zaplakala, ali i od pacijenata puno naučila o raznim bolestima i terapijama jer, vjerujte

### DANAS UZ VELIKO RADNO ISKUSTVO U RAZLIČITIM SEGMENTIMA FARMACEUTSKE INDUSTRIJE NIMALO NE SUMNJAM U KORISNE I DOBRE REZULTATE I ZA MENE I ZA MOJ DRUGI DOM, BELUPO

Nakon završenog Farmaceutskog fakulteta u Zagrebu, bila sam otvorena za sve radne opcije unutar farmaceutske industrije, od proizvodnje do ljekarne.

Jedan sasvim slučajni susret i dobila sam ponudu za rad u ljekarni. S vrlo malo iskustva od samo godine dana stažiranja u ljekarni, prvi moj posao bio je – voditelj ljekarne. Ne mogu reći da nisam bila poprilično ustrašena zbog neiskustva i pitanja da li sam uopće dorasla tom izazovu. Međutim, vrlo brzo uz učenje "u hod", otkrila sam da me iznimno privlači i ispunjava rad s ljudima. Susrećeš i upoznajesh različite karaktere ljudi. One bolesne kojima treba riječ utjehe ili samo pet minuta slušanja. One srdačne i pozitivne koji ti izvuku osmijeh na lice i čijem se povratku uvijek veseliš. Ali i one koji dolaze frustrirani i u susretu s magistrom u nekoj ljekarni pronađu izvrnu metu na kojoj će izbaciti sav toga dana nakupljen jad i bijes.

Na samom početku kao još vrlo mlada i neiskusna, teško bih se nosila s takvim isku-

mi, kronični bolesnici su eksperti u domeni bolesti koja ih muči.

Bio je to put na kojem sam izgradila sebe takvom kakva sam i danas.

Međutim, moj radoznali i zaigrani um i duh u trenutku jednog ponovno slučajnog susreta i ponude posla ipak su me odnijeli iz ljekarne u nešto posve drugačije. HZZO je bio moj sljedeći izazov u poslovnom svijetu. Tijek prilagodbe na novu sredinu, ovdje je bio prilično težak, ali učenje nečeg novog mi je pomoglo da se priviknem na posve drugačiju sredinu s kojom sam bila srasla u ljekarni. Učila sam farmakoekonomiku i uz odličnog mentora i ekipu, svladala sam i tu vrlo kompliciranu nauku na ovim područjima u to vrijeme nepoznatu. Bili smo prvi, i to je bio apsolutni izazov, te sam i tu našla svoje ispunjenje i svrhu. Bila sam ponosna kad god bi neki novi lijek ušao na Listu lijekova zbog mog rada i znanja i osjećala sam sam da sam i tako na neki indirektni način pomogla onima potrebitima.

Danas, kada se osvrnem na svoj radni put,

uočavam da svaka moja promjena posla proizašla je iz nekog slučajnog susreta, razgovora uz kavicu koji bi me potakao na razmišljanje o nekim novim počecima, pa tako je bilo i s Belupom. Dugogodišnja simpatija prema jedinoj pravoj i najvećoj hrvatskoj industriji, vrlo lako me je dovela do odluke da otvorim vrata novog radnog iskustva u Belupu.

Tijekom svojih radnih godina Belupo mi nije ostao nepoznanica. Vrlo rano sam se susrela s njim, preko stručnih suradnika koji su mi dolazili u ljekarnu, do kongresa i raznih edukativnih događaja gdje sam upoznala kolege iz Belupa. Sve ih je krasilo srdačnost, profesionalnost, iskustvo, iskrenost i dobra riječ o Belupu. Ti ljudi i njihovo zadovoljstvo govorili su mi o kompaniji u kojoj rade i tako sam i ja počela gledati na Belupo s dozom simpatije, naročito što sam zbog svog tadašnjeg radnog mjesta dolazila u kontakt s kolegama iz svih farmaceutskih kuća koje obitavaju u Hrvatskoj. Razlika je bila vrlo vidljiva i zavidno na strani Belupa.

Vjerujem da svi ljudi teže kako u privatnom životu, tako i u radnoj sredini da su okruženi s ljudima uz koje mogu dati najbolje od sebe, biti svoji, iskreni i često se smijati, ali i uz puno ideja odraditi svoj posao najbolje. Ja sam u Belupu dobila upravo to.

Nedugo sam premještena na novo radno mjesto voditelja poslova prodaje i pristupu tržišta RH. Moji radni zadaci obuhvaćaju kontakt s ustanovama kao što su Ministarstvo zdravlja, HZZO, HLJK, koji su neupitno vrlo važni za jednu farmaceutsku industriju. Kao i kontakt s kupcima i veleprodajama kroz bolnički kanal.

Zanimljiv detalj je da me prvi radni dan mog samostalnog rada na ovoj poziciji dočekao natječaj Objedinjene javne nabave za bolničke ustanove cijele Hrvatske. Ali uz moje nesebične i poslovno iskusnije kolege iz Službe prodaje i spajanjem više pametnih glava, poprilično lako sam riješila svoj prvi veliki zadatak.

Neupitno je da me na ovom radnom mjestu čekaju mnogi izazovi, ali danas uz veliko radno iskustvo u različitim segmentima farmaceutske industrije, te i zasluženom statusu stečenim minulim radom u farmaceutskim krugovima, niti malo ne sumnjam u korisne i dobre rezultate i za mene i za moj drugi dom, Belupo.

I za kraj ću reći u sportskom žargonu u trenutnom ozračju Svjetskog nogometnog prvenstva da sam ja izvrstan individualac, ali ne mogu ništa ako nemam momčad!

## Izazov je predvidjeti i riješiti mo



odlučio sam nakon četiri godine promijeniti posao. Kada sam saznao za mogućnost zaposlenja u Belupu, nisam nimalo dvojio. Farmaceutska industrija je među predvodnicima u tehnološkome napretku, posebno u području energetike, a upravo u energetske sektoru želio sam nastaviti svoj stručni razvoj. Dodatno, kako sam htio ostati živjeti i raditi na koprivničkom području Belupo se stvarno pokazao kao idealna prilika. U Belupu sam godinu dana. Kao rukovoditelj odjela Energetika i ostale intervencije, zajedno za svojim timom, brinem da svi poslovi odjela budu odrađeni kako treba i na vrijeme. Odjel Energetika i ostale intervencije bavi se proizvodnjom pare, komprimiranog zraka i rashladne vode te je odgovoran za distribuciju hladne i tople sanitarne vode, tehnološke tople vode, električne energije, komprimiranog

### BITI KONKURENTAN U PROIZVODNIM PROCESIMA I NA TRŽIŠTU S NEKIMA OD NAJVEĆIH SVJETSKIH KOMPA NIJA STVARNO JE ODLIČAN OSJEĆAJ I MOTIVACIJA ZA DALJNI RAD

Nakon završene srednje elektrotehničke škole (u Koprivnici) upisao sam Fakultet strojarstva i brodogradnje u Zagrebu, gdje sam i diplomirao na konstrukcijskom smjeru. Kako sam od 2. godine fakulteta bio stipendist Hrvatske gospodarske komore – Županijske komore Koprivnica, u više navrata sam odrađivao stručnu praksu u renomiranim tvrtkama s područja Koprivničko-križevačke županije (Hartmann, Rasco...). Spojeno s iskustvom koje sam stekao suradnjom/posjetima raznim kompanijama kroz studentske programe može se reći da sam upoznao široki spektar hrvatske, a i europske industrije.

Prvi posao dobio sam u Carlsberg Croatia još prije završetka fakulteta, kao apsolvent. Počeo sam kao tehnički specijalist. Zadatak mi je bio povećanje efikasnosti linija punjenja piva poboljšanjem preventivnog održavanja – primjenom LEAN alata, edukacijom tehničkih operatera, radom s operaterima i održavanjem, itd... Nakon nekog vremena dobio sam unaprjeđenje i postao supervizor tehničkih usluga – zadužen za održavanje kompletne opreme za proizvodnje pive. Iako sam u Carlsbergu puno učio i konstantno napredovao te imao dobre uvjete,

zraka i pare unutar svih pogona Belupa. Odjel je odgovoran za održavanje energetskih instalacija, svih dizala, UPS-a, dizelskih agregata, klimatizacijskih uređaja, održavanje svih prepumpnih stanica kanalizacije i kišnice, šprinkler-stanica, održavanje svih građevina u smislu fasada, krovišta i limarije te dodatno uredskog i laboratorijskog namještaja s pratećim uređajima u laboratorijima i još mnogo drugih stvari. Radnici odjela Energetike i ostalih intervencija obavljaju poslove u energanama u Koprivnici, na lokacijama proizvodnje u Koprivnici, u radnim prostorijama zgrada u krugu Belupa, Vargovićevoj i Opatičkoj ulici u Koprivnici, u laboratorijima sektora Kontrole kvalitete i Razvoja i ljekarnama Delthis Pharm. Uz to imamo i puno zakonskih obaveza (klima, posude pod tlakom...) i svi radnici koji rukuju s parnim kotlovima i rashladnim postrojenjima imaju položen stručni ispit kod društva Energetičara – koji obnavljaju svakih 5 godina. Energenti koje kao odjel proizvodimo i distribuiramo moraju biti dostupni 24 sata, 7 dana u tjednu. Svaki prekid energenata je nepovoljan za proizvodnju, kontrolu kvalitete ili bilo koji drugi odjel... Prema tome, svakako je najveći rizik ostati bez nekog

# Mogućće probleme

energenta i najveći je izazov predvidjeti i na vrijeme riješiti mogućće probleme. Organizacija održavanja i intervencija je također zahtjevna jer većinu aktivnosti tijekom godine možemo odraditi samo nedjeljom, jer jedino onda možemo dogovoriti prekid isporuke nekog energenta. Naravno da se tijekom tjedna odradi sva mogućća priprema, ali samo spajanje na neki sustav može se odraditi samo kada je sustav isključen. Poseban naglasak je na kolektivnim godišnjim odmorima za vrijeme kojih isplaniramo sve veće intervencije, jer tada možemo imati prekide isporuke energenata na više dana. Belupo ima dobro posložen sustav upravljanja ljudima i to mnogo doprinosi atmosferi na radnome mjestu. Ljudi su najveća vrijednost svake kompanije, posebno ono intelektualno vlasništvo (znanje) koje svaki radnik ima, a koje se ne može baš jednostavno prenijeti. Tu je vrlo bitna dobra socijalna politika kompanije i mislim da je u tome Belupo na dobrom putu. Lijepo je vidjeti i ulaganja u nove sustave i stalno podizanje proizvodnih standarda. Sve to doprinosi konkurentnosti – a biti konkurentan (u proizvodnim procesima i na tržištu) s nekima od najvećih svjetskih kompanija je stvarno odličan osjećaj i za daljnji rad.

Priznajem da sam samim dolaskom ostao čak i iznenađen (naravno pozitivno) načinom na koji me tim prihvatio. Odmah smo "kliknuli" i takva suradnja se samo nastavlja. Bitno je za tim da svi imaju slično razmišljanje o tome kako se odjel treba razvijati, a moj tim to svakako ima. Ako tome dodate još i slična razmišljanja na privatnom planu, jasno je da se radi o odličnoj atmosferi u kojoj je ugodno raditi – što garantira samo napredak. Jedni guramo druge prema novim/boljim rješenjima i time kroz svaku situaciju činimo procese boljima.

S drugim odjelima, mislim da je suradnja vrlo dobra. U slučaju nekog problema brzo se dogovorimo o njegovu otklanjanju. Kad god mi trebamo neku stručnu pomoć u područjima gdje smo slabiji uvijek se netko odazove. Mislim da su i drugi odjeli svjesni da jedni bez drugih ne bi mogli funkcionirati i zbog toga je suradnja još bolja.

Budući da sam vrlo društvena osoba, većinu privatnog vremena provodim s obitelji i prijateljima. Volim sport, a uvijek se nađe nekih obaveza i kod kuće pa su mi dani poprilično ispunjeni.

ISKUSTVA KOLUMNISTA S  
KORISNICIMA PORTALA WWW.  
ZDRAVOBUDI.HR

Piše: izv. prof. dr. sc. Josip  
Vincelj, dr. med., FESC,  
specijalist interne medicine i  
subspecijalist kardiolog



## Najčešća pitanja su o boli u prsima, srčanim aritmijama i visokom arterijskom tlaku

**TA VRSTA KOMUNIKACIJE S PACIJENTIMA VAŽNA JE, NJIMA KORISNA I POTREBNA ZBOG DOBIVANJA VIŠE INFORMACIJA**

Radim u Kliničkoj bolnici Dubrava, Zagreb, Zavod za bolesti srca i krvnih žila Klinike za unutarnje bolesti. Profesor sam je na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i na Zdravstvenom veleučilištu Zagreb. U KB-u Dubrava uveo sam dvije dijagnostičke metode: transezofagusnu ehokardiografiju 1996. godine i kontrastnu ehokardiografiju kojom se prikazuju sve 4 srčane šupljine 2016. g. Kontrastna ehokardiografija napravljena je prvi put u Republici Hrvatskoj u KB-u Dubrava. Autor sam triju knjiga u izdanju Školske knjige iz Zagreba, triju poglavlja u knjigama i više od 100 stručnih i znanstvenih radova u domaćim i inozemnim medicinskim časopisima. Recenzirao sam dva sveučilišna udžbenika za Sveučilište u Zagrebu. Dobitnik sam druge nagrade za rad na 4. svjetskom ehokardiografskom kongresu u Kairu, Egipat, 2000. g. Odlikovan sam Spomenicom Domovinskog rata 1990. – 1992. godine. i Poveljom Općine Đurmanec 2009. godine. S portalom zdravobudi.hr surađujem unazad šest godina.

Čitatelji najčešće postavljaju pitanja o simptomima bolesti koje oni imaju. Najviše pitanja ima o boli u prsima, o srčanim aritmijama i o visokom arterijskom tlaku. Uz to, velik je broj pitanja o dijagnostičkim postupcima, a čitatelji traže i tumačenja rezultata, odnosno detaljniju analizu rezultata dijagnostičkih pretraga.

Kad pišem za portal zdravobudi.hr, nije mi teško osmisliti temu. Za izbor teme važna

su mi pitanja i interes čitatelja s jedne strane, a s druge – novosti u dijagnostičkim i terapijskim postupcima ili rezultati novijih znanstvenih istraživanja koji su objavljeni na kongresima ili simpozijima, a koji bi bili zanimljivi našim čitateljima.

Čitatelji dosta često traže konkretne savjete o nekom zdravstvenom problemu, manji broj pitanja odnosi se na prevenciju bolesti. Kad već imaju dijagnozu bolesti, čitatelji ponekad traže drugo mišljenje ili više informacija o rezultatima pretraga ili o učinkovitosti terapije ili ih zanimaju neke druge mogućnosti liječenja.

Odgovarajući na pitanja čitatelja o nekim simptomima ili znakovima bolesti preporučamo određene dijagnostičke postupke. Nakon provedene dijagnostike čitatelji se ponovno javljaju s rezultatima pretraga i traže mišljenje i preporuke o terapijskim mogućnostima.

Ta vrsta komunikacije s pacijentima važna je, njima korisna i potrebna zbog dobivanja više informacija o prevenciji bolesti, o simptomima i znakovima bolesti, mogućnostima dijagnostike i liječenja. Očito je da pacijenti ne dobivaju dovoljno informacija o svojim poteškoćama zbog kojih dolaze odabranom liječniku, najvjerojatnije zbog nedostatka vremena za rad s pacijentima u svakodnevnoj kliničkoj praksi. Portal zdravobudi.hr sigurno može nadomjestiti taj nedostatak liječnikovog vremena te informira pacijente i pomaže u njihovom zdravstvenom prosvjećivanju.



Piše: Mirjana Žagar-Petrović, dr. med, spec. epidemiologije i medicine rada, obiteljska liječnica

# U odabiru tema motiviraju me pacijenti, epidemiološka situacija i aktualnosti u okruženju

**SAVJETI KOJE TRAŽE ČITATELJI ZAISTA SU RAZNOLIKI – OD BOLESTI ŠTITNJAČE DO RIZIČNOG SPOLNOG PONAŠANJA I MOGUĆNOSTI PRIJENOSA NEKE ZARAZNE BOLESTI**

Trenutačno radim u ordinaciji obiteljske medicine u Sesvetama. Nakon specijalizacije iz područja epidemiologije i rada u Zavodu za javno zdravstvo grada Zagreba, sada Dr. Andrija Štampar, vratila sam se obiteljskoj medicini – svojoj prvobitnoj ljubavi. Rad u obiteljskoj medicini – što god drugi mislili – naporan je, ali ispunjavajući, sadržajan i zanimljiv. Suradnica sam Belupovog Glasila i portala zdravobudi.hr budi već petnaestak godina.

Čitatelji postavljaju razna pitanja. Kako je moje područje epidemiologija i obiteljska medicina, većinom traže savjete o zaraznim bolestima, dječjim zaraznim bolestima, spolno prenosivim bolestima. Mole me tumačenje nalaza, npr. serologije na hepatitis i drugih spolno prenosivih bolesti, također traže pomoć oko terapije, a zanima ih i načina prijenosa nekih zaraznih bolesti te kolikom su riziku izloženi. Vrlo često postavljena pitanja ovise o trenutnoj epidemiološkoj situaciji kod nas i u okruženju, npr. epidemija gripe, ospica. Uglavnom, pitanju su maštovita i raznovrsna.

U izboru teme za kolumnu najčešće me motiviraju pacijenti, prijatelji u okruženju, kao i epidemiološka situacija i aktualnosti u okruženju. Ponekad mi ponestane ideja, tada sa svojim idejama i željama uskače glavna urednica portala gospođa Snježana Forchio Bartol i dr. Ivo Belan.

Korisnici portala zdravobudi.hr često traže savjete, šalju svoje zdravstvene nalaze, vrlo često nalaze markera na hepatitis B i C, mole njihovo tumačenje te uputu za daljnje postupanje u dotičnom slučaju. Savjeti koje traže zaista su raznoliki – od bolesti štitnjače do rizičnog spolnog ponašanja i mogućnosti prijenosa neke zarazne bolesti. Ponekad se pitanja odnose i na nejasna zdravstvena stanja koja zahtijevaju daljnju dijagnostičku obradu. Moj stav je uglavnom umirujući, nastojim ih upozoriti na moguće bolesti, rizike prijenosa nekih bolesti i prevenciju pojedinih bolesti ili konkretne bolesti u budućnosti. Također su česta pitanja o cijepljenju, zaštiti od određenih zaraznih bolesti cijepljenjem i potrebi za cijepljenjem u određenim situacijama.

Nažalost, nemam povratne informacije o čitateljima, iako se ponekad sjetim i pitam se što je bilo s tim i tim slučajem. Iskreno, voljela bih kad bih imala povratnu informaciju o navedenom čitatelju: iz tog razloga sam i izabrala obiteljsku medicinu.

Smatram ovaj oblik komunikacije korisnim za čitatelja jer mu nepoznata neutralna osoba može u određenom trenutku barem savjetom pomoći. Problem nastaje jedino kod nepotpunih informacija o kliničkom stanju čitatelja i nedovoljnog uvida u dijagnostičke pretrage koje je čitatelj napravio.

## JEZERO KRAJ DRAVE OMILJENO JE OŠODERICA JE VRATI

Piše: Goran Čičin-Mašansker

Jezero Šoderica kraj Koprivnice bilo je krajem prošlog stoljeća omiljeno ljetno odredište brojnih Koprivničanaca i Podravaca, ali i ljudi iz drugih krajeva, primjerice bjelovarskog. Nisu tada svi mogli ići na Jadran, a posebno to vrijedi za ratne devedesete godine. Najviše je sadržaja bilo u osamdesetim godinama, no, s vremenom je ljudi na Šoderici u ljetnim mjesecima bilo sve manje, među ostalim, i zbog sve manje popratnih sadržaja.

Šoderica je inače nastala iskapanjem dravskog šljunka, te je pretvorena u rekreacijsko jezero. Južni i zapadni dijelovi su na području općine Drnje, a ostatak je na području općine Legrad. Udaljeno je od dravske obale oko 400-500 metara. Smješteno je na prvoj dravskoj terasi i raspolaže sa šljunčanim slojem debljine oko 15 metara.

Usporedno s oblikovanjem umjetnog jezera, od 20-ih godina, a naročito od 1960-ih godina počinje se širiti turistička aktivnost, koja se danas pokušava revitalizirati. Na drnjanskom dijelu jezera pretežit će eksploatacija šljunak, dok se turističke aktivnosti odvijaju na prostoru općine Legrad.

Što se tiče infrastrukture, pred otvaranjem je prvi hostel na Šoderici, a već postoje dvije kuće za odmor, jedna s četiri, a jedna s tri kreveta. Smještajni kapaciteti ovih će se dana povećati otvorenjem novouređenoga kampa.

## EPIDEMIJA U KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKOJ

# Bolest usta, šake

Piše: Goran Čičin-Mašansker

Sredinom lipnja u Koprivničko-križevačkoj županiji, ali i u drugim dijelovima Hrvatske, pojavila se bolest usta, šake i stopala. Riječ je o vrlo zaraznoj bolesti koja je praćena osipom te u najvećoj mjeri pogađa djecu, a velik je broj oboljelih zabilježen i u drugim dijelovima Hrvatske. Najviše je oboljele djece koja pohađaju vrtiće, a u Dječjem vrtiću Tratinčica u Koprivnici epidemija se pojavila u tri vrtićka objekta. Uglavnom su oboljela najmlađa djeca, koja pohađaju jaslice.

– Radi se o virusnoj bolesti koja je ove godine poprimila razmjere epidemije, oboljelih

# la stari sjaj, ali ima puno prostora za napredak

**I OVOGA** ĆE LJETA TISUĆE LJUDI POSJETITI ŠODERICU I UŽIVATI U PRIRODI, KUPANJU, RAZNIM IGRAMA, KONCERTIMA I DRUGIM **DOGAĐAJIMA**



– Napravljeno je 30 jedinica, od kojih svaka ima svoju struju i vodu te postoji smještajni kapacitet za oko 90 osoba. Osim toga, kompletno su obnovljeni sanitarni čvorovi, s novom keramikom i instalacijama. Nastojali smo da smještajne jedinice budu što veće, s obzirom na to da ima dovoljno prostora – rekao je Dejan Sučević, vlasnik tvrtke Idea

koja je u dobila kamp na Šoderici u koncepciju.

I ovoga će ljeta tisuće ljudi posjetiti Šodericu i uživati u prirodi, kupanju, raznim igrama, koncertima i drugim događajima. Među ostalim, krajem srpnja održat će se trodnevni RockLive Festival s brojnim domaćim izvođačima kao što su Edo Maajka i

Letz, zatim je tu i popularni Country vikend, pa Beer Throne Challenge uz koncert Belfast Fooda, a ljetne večeri upotpunjene su predstavama Kazališnog festivala 'Ljeto na Šoderici'. Naravno, tu su i brojna ribička natjecanja tijekom cijele godine.

– Dosad smo Šodericu nastojali oživjeti organizacijom raznih događaja kako bismo ljudima ponovno probudili želju za dolaskom na jezero kojem želimo vratiti stari sjaj. Zajedno sa studentima pokrenuli smo projekt Showderica, a uslijedili su i drugi različiti sadržaji koji privlače sve veći broj gostiju. Primjerice, otvorili smo Paintball centar, a tu je i adrenalinski park – kaže Sučević. Općina Legrad raspisala je natječaj za održavanje zelenih površina, a planira proširiti radove tako da će se iz vode vaditi i resa na najvažnijim dijelovima, poput plaže na Lazinama, plaže kod Ribičkog doma, i plaže kod Plavog labuda. Također, jedan dio vode proći će izmuljivanje. Sve u svemu, Šoderica je uz brojne događaje na neki način vratila stari sjaj, ali ima još puno prostora na napredak.

– Prošle godine kroz Šodericu je prema podacima kojima raspoložemo prošlo oko 40.000 ljudi. Nama je cilj 140.000 ljudi. Puno bi se napravilo proširivanjem ponude rekreativnih sadržaja, a definitivno bi trebalo vratiti i turistički vlak u ljetnim mjesecima. Osim toga, posjetitelje bi privukla i restoranska ponuda koja trenutačno nedostaje – zaključuje Sučević.

## BAČKOJ ŽUPANIJI

# e i stopala pogodila djecu iz koprivničkih vrtića

je puno više nego inače, no razloga za paniku nema. Javlja se u ljetnim mjesecima, a osip se javlja uglavnom na dlanovima i na tabanima. Povišena tjelesna temperatura traje po jedan, dva ili tri dana, a oporavak traje oko tjedan dana. Djeca koja obole od te bolesti zarazna su i ne bi trebala previše ići u kontakt s drugom djecom, no obično nema komplikacija. Nije opasna po život, a za nju ne postoji specifičan lijek – rekao nam je koprivnički pedijatar dr. Ranko Vondraček.

Inače, taj je virus vrlo otporan te se u stolicama može zadržati i po nekoliko mjeseci,

stoga je higijena osobito važna. Kad je dijete zaraženo, ne bi smjelo biti u kontaktu s drugom djecom niti bi trebalo s drugima dijeliti igračke. Površine koje su u kontaktu sa sekretom oboljelog djeteta treba dezinficirati, a prostor u kojem dijete boravi valja često prozračivati.

Rane mogu biti bolne, a za tu bolest ne postoji neka posebna terapija, nema ni cjepiva niti se koristi antibiotik. Prvi simptomi su nelagoda te bol u ustima i grlu, opća slabost i razdražljivost, a u manjem broju slučajeva pojavljuju se povraćanje i glavobolja. Potom se pojavljuje osim u usnoj šupljini i u

grlu, na dlanovima i tabanima, dok ponekad prekrije i cijele noge. Za razliku od vodenih kozica, osip u ovoj bolesti nije praćen svrbežom, no može biti jako bolan.

Djeca pogođena tom bolešću često odbijaju hranu, a temperatura može rasti i do 40 stupnjeva Celzijevih. Oboljelima je važno snižavati temperaturu i davati dovoljno tekućine kako bi se spriječila dehidracija. Sladoled i hladna negazirana pića mogu pomoći pri bolovima u grlu, dok se usna šupljina može ispirati otopinom za ispiranje usta koja sadrži lokalni anestetik ili pak korištenjem čaja od kadulje.

## 19. sportski susreti sindikata PPDIV u Rovinju

U turističkom naselju Villas Rubin u Rovinju, potkraj svibnja, održani su 19. po redu sportski susreti.

Pod pokroviteljstvom predsjednika Uprave Podravke Marina Pucara ispred podružnice Podravka d.d. sudjelovalo je 50-ak sportašica i sportaša koji su odmjeravali snage s kolegicama i kolegama iz drugih kompanija.

Zajedništvo, srčanost, borbenost, podrška i timski duh krasilo je Podravkašice i Podravkaše te su ostvareni odlični rezultati:

Stolni tenis – 1. mjesto (Toni Žardin i Zoran Kolačko)

Povlačenje užeta – žene – 1. mjesto (Draženka Jadan, Aleksandra Lukčin, Marica Jug, Sanja Milenkovski, Željka Orehovec, Štefica Gojković, Ines Kukec, Maja Barić)

Odbojka na pijesku – 2. mjesto (Mato Vučić, Željko Mikulić, Matijas Ilić, Goran Kolarek)

Kuglanje – žene – 2. mjesto (Željka Orehovec, Aleksandra Lukčin, Štefica Gojković)

Nogomet – 3. mjesto (Matijas Ilić, Mihael Andrić, Mateo Kocijan, Goran Firbas, Alen Milić, Mateo Hajduković, Jurica Keser, Tomislav Hudak, Bojan Virovec, Klaudio Andrić)



## Podravka osvojila nagradu Regionalni Biznis Partner 2018. godine

Na svečanoj ceremoniji dodjele Regionalne nagrade Biznis partner 2018, koja je održana u Hotelu Crowne Plaza u Beogradu 19. lipnja Podravka je, kao lider Jugoistočne Europe u prehrambenoj industriji, osvojila nagradu za najbolju kompaniju iz Hrvatske "Regionalni Biznis Partner 2018."

Godišnja nagrada Biznis Partner dodjeljuje se već 24 godine, a stvorena je s ciljem skretanja pažnje javnosti i promocije kompanija i institucija koje se u svom poslovanju rukovode visokim profesionalnim standardima, čvrstim etičkim normama iskazujući dobre poslovne rezultate. U tom razdoblju je izrasla u prestižno poslovno i javno priznanje cijele Regije.

Nagrada Biznis partner potvrđuje poslovne uspješnosti i regionalne prepoznatljivosti kompanija dobitnica, a dodjeljuje se na temelju ocjenjivanja po 10 kriterija od stra-

ne poslovnih partnera, potrošača i klijenata te rezultata nezavisnih istraživanja tržišta. Prilikom preuzimanja nagrade, Ivan Prtorić, direktor poduzeća Podravka Srbija je istaknuo: "Veliko mi je zadovoljstvo u ime Podravke primiti nagradu Regionalni Biznis Partner 2018. Ova nagrada potvrđuje uspješnosti naših kontinuiranih investicija i inovacija kojima uspješno odgovaramo na zahtjeve tržišta i stvaramo visoko kvalitetne prehrambene proizvode koje su naši potrošači prepoznali na međunarodnim tržištima. Iz godine u godinu ostvarujemo izvrsne poslovne rezultate uz visok stupanj profesionalnosti i etičnosti. Sve to rezultat je velikog truda i napora naših djelatnika, kao i odlične suradnje s našim partnerima i dobavljačima te širom društvenom zajednicom. Ona je ujedno i motiv da u tom pravcu nastavimo i dalje"

Pripremio: dr. Ivo Belan

Svatko tko je ikad bio zaposlen, imao svoje radno mjesto, osjetio je, u nekom trenutku, pritisak stresa koji je bio u vezi s prirodom posla. Svaki posao ima stresne elemente, čak i kad se voli taj posao. Kratkoročno, čovjek može osjetiti pritisak hoće li obaviti zadatak u roku ili hoće li zadovoljiti izazove neke preuzete obaveze. Međutim, kada stres na radnom mjestu postane kroničan, to može biti neizdrživo i štetno, kako za fizičko, tako i za emocionalno zdravlje.

Nažalost, takav dugoročni stres je prečest. Prema Američkom udruženju psihologa, u 2015. godini, 65 posto Amerikanaca navelo je svoj posao kao prvi na listi uzroka stresa. Samo 37 posto ispitanih izjavilo je da odlično ili vrlo dobro svladava stres.

Stres povezan s radnim mjestom ozbiljno je pitanje. Više od trećine zaposlenih izjavljuju da doživljavaju kronični stres na poslu, a samo 36 posto njih kažu da im njihove kompanije osiguravaju dovoljno mjera koje im pomažu u olakšavanju toga stresa. Ne može se uvijek izbjeći napetosti koje se javljaju na poslu. Ipak, mogu se poduzeti koraci u kontroliranju takvog stresa.

Česti uzroci stresa na radnom mjestu

Neki rizični faktori idu ruku pod ruku sa stresom povezanim s poslom. Neki česti stres-okidači su:

- mala plaća
- prekomjerno opterećenje na poslu
- malo prilika za rast i napredovanje na poslu
- rad koji nema izazova ili nije atraktivan, ugodan
- odsutnost društvene podrške
- ne imati dovoljno kontrole nad odlukama koje su u vezi s poslom
- konfliktni zahtjevi ili nedovoljno jasna očekivanja od pretpostavljenih.





**SVAKI POSAO IMA STRESNE ELEMENTE, ČAK I KAD SE TAJ POSAO VOLI, MEĐUTIM KADA STRES NA RADNOM MJESTU POSTANE KRONIČAN, TO MOŽE BITI NEIZDRŽIVO I ŠETNO I ZA FIZIČKO I ZA EMOCIONALNO ZDRAVLJE**

# Kako se nositi sa stresom na poslu

## Posljedice nekontroliranog stresa

Nažalost, stres, koji je u vezi s poslom ne nestaje kad se dođe kući nakon radnog vremena. Kada stres perzistira, on može uzeti danak na vašem zdravlju i opće blagostanju. Kratkoročno, stresna radna okolina može pridonijeti problemima kao što su glavobolje, bolovi u želucu, poremećaj sna, razdražljivost, poteškoće u koncentraciji. S druge strane, kronični stres može rezultirati tjeskobom, nesanicom, povišenim krvnim tlakom i oslabljenim imunološkim, obrambenim sustavom. Može pridonijeti pojavi depresije, povećanoj tjelesnoj težini i sračnim oboljenjima. Dodatni problem je taj što ljudi koji doživljavaju prekomjerni stres često se nose s njim na nezdravi način, kao što je prekomjerno konzumiranje hrane, uzimanje nezdrave hrane, pušenje ili pretjerivanje s alkoholom.

## Poduzimanje mjera za svladavanje stresa

Pronalaženje uzroka. Dobro je voditi dnevnik kroz tjedan-dva, s ciljem da se identificira koje situacije stvaraju najveći stres i kako reagirate na njih. Dobro je zabilježiti svoje misli, osjećaje i podatke o okolini, uključujući koji su ljudi i okolnosti u igri i kako ste reagirali. Jeste li podigli glas? Jeste li zgrabili nešto za pojesti? Jeste li izašli prošetati? Napraviti takve zabilješke može pomoći uočiti najčešće uzroke, okidače stresa i vaše reakcije na njih.

Razvijte zdrave odgovore. Umjesto da se pokušate boriti protiv stresa uz pomoć "brze hrane" ili alkoholom, učinite ono najbolje, a to su zdrave odluke kad osjetite da napetost raste. Tjelovježba je velik "ubojica" stresa. Svaki oblik fizičke aktivnosti je od velike koristi. Također, odvojite vrijeme za hobije i omiljene aktivnosti. Je li to čitanje knjige, otići na koncert ili igrati neke igre s obitelji, uglavnom osigurajte vrijeme za stvari koje vam donose zadovoljstvo. Imati

dovoljno kvalitetnog sna također je važno za efikasno upravljanje stresom. Uspostavite zdrave navike spavanja, ograničavajući unos kofeina u večernjim satima i smanjujući stimulirajuće aktivnosti, kao što je korištenje kompjutera i televizije duboko u noć. Postavite granice. U današnjem digitalnom svijetu lako je osjetiti pritisak da ste na raspolaganju praktički 24 sata dnevno. Postavite neke granice za svoj radni dio života. To može značiti postaviti pravilo ne otvarati e-poštu kod kuće ili ne odgovarati na telefonske pozive za vrijeme večere. Premda ljudi imaju različite preferencije kad se radi o tome koliko povezuju svoj posao i obiteljski život, postavite li neke jasne granice između tih područja svoga života ipak može smanjiti potencijalni "radno mjesto – obiteljski život" konflikt i stres koji obično ide uz njega. U cilju izbjegavanja negativnih učinaka kroničnog stresa i "izgaranja" na poslu, potrebno je povremeno ponovno "napuniti svoje baterije" i vratiti se na onu razinu funkcioniranja koja je postojala prije stresa. Taj proces oporavka zahtijeva "isključenje" iz posla i imati neko određeno vrijeme kada čovjek nije angažiran u aktivnostima koje imaju veze s radnim mjestom niti razmišlja o poslu. Zbog toga je od kritične važnosti, s vremena na vrijeme, prekinuti na način koji je u skladu s vašim potrebama i željama. Nemojte dopustiti da vam dani godišnjeg odmora budu uzaludno potrošeni.

Kad god je moguće, preporučljivo je odvojiti vrijeme za relaksaciju i da se malo odahne, tako da se može vratiti na posao s osjećajem ojačane snage, svježine i spremnosti obavljati posao u svom najboljem izdanju. Naučite kako se relaksirati. Tehnike poput meditacije, vježbi dubokog disanja i koncentracije (stanje u kojem osoba aktivno promatra trenutačna iskustva i misli, bez da ih prosuđuje) mogu pomoći da se stres pomalo

"raspline". Može se početi odvajanjem par minuta svaki dan i tada se fokusirati na jednostavne aktivnosti, kao na primjer, disanje, hodanje, džogiranje ili uživati u nekom obroku jela. Biti sposoban fokusirati se na jednu aktivnost bez rastresenosti, ojačat će tu vještinu i osoba će uočiti da ju može primijeniti u mnogim različitim aspektima svog života. Porazgovarati sa svojim šefom. Zdravi zaposlenici tipično su produktivniji, prema tome, šefu je u interesu stvoriti radno okruženje koje promovira opće zadovoljstvo zaposlenika. Nema ništa čudnog, dapače preporučljivo je, započeti s otvorenim razgovorom sa svojim pretpostavljenim. Svrha toga razgovora nije prezentirati listu prigovora, pritužbi, nego radije predočiti efikasan plan za upravljanje, svladavanje stresnih faktora koje ste identificirali, kako bi najbolje obavljali svoj posao.

Dok neki dijelovi plana mogu biti tako dizajnirani da osobi pomognu poboljšati svoje vještine u područjima, kao što je upavljanje s vremenom, drugi elementi plana mogu uključivati korištenje sportskih dvorana, wellness-centara (koje nekada osigurava poslodavac) ili podrške koje možda pružaju kolege na poslu i tako "obogatiti" svoj posao da može uključiti dodatne izazovne i važne zadatke ili unijeti fizičke promjene na radnom mjestu, kako bi bilo komfornije i smanjilo naprezanja i napore.

Osigurati potporu. Prihvaćajući pomoć od pouzdanih prijatelja i članova obitelji, može poboljšati vašu sposobnost upavljanja stresom. Neki poslodavci imaju čak određene programe za pomoć zaposleniku u takvim slučajevima (profesionalna mentalna pomoć – ako je potrebna, savjetovanje, online informacije itd.).

Ako se i dalje osjećate shrvani, svladani, razumljivo je da ćete poželjeti popričati s psihologom, koji može pomoći da bolje upravljate stresom i da promijenite nezdravo ponašanje.

# Važnost održivoga razvoja za pos

**ODRŽIVI RAZVOJ OMOGUĆUJE ZADOVOLJAVANJE POTREBA SADAŠNJIH GENERACIJA BEZ UGROŽAVANJA SPOSOBNOSTI BUDUĆIH GENERACIJA DA ZADOVOLJE SVOJE POTREBE**

Piše: Matija Hlebar, dipl.oec., voditelj Odjela za održivi razvoj Grupe Podravka

Svaka kompanija djeluje u nekoj zajednici. Stalni rast kompanije moguć je samo ako se i u zajednici održavaju prikladni uvjeti. Napredovanje i razvoj kompanije jedna je od glavnih smjernica za uspješno poslovanje u sve zahtjevnijim ekonomskim, ekološkim i socijalnim okolnostima.

## Održivi razvoj i utjecaj na poslovanje kompanija

Održivi razvoj omogućuje zadovoljavanje potreba sadašnjih generacija bez ugrožavanja sposobnosti budućih generacija da zadovolje svoje potrebe. I naša djeca moraju imati jednake mogućnosti i jednake uvjete za život na Zemlji.

Danas je glavni problem održivog razvoja loše stanje našeg planeta. Ono je uzrokovano aktivnostima ljudi i poduzeća te pratećim emisijama stakleničkih plinova koje rezultiraju rastućim zagrijavanjem planeta i sve vidljivijim klimatskim promjenama. A klimatske promjene uzrokuju sve češće i opasnije posljedice: nevremena i oluje, poplave i suše, otapanje ledenjaka, porast razine mora i migracije stanovništva iz pogođenih područja. Uz to, znatno se povećava zagađenost okoliša; zraka, vode i tla, a samim time i izloženost ljudi sve raznovrsnijim oblicima zagađenja i oboljenja.

Vođenje brige o održivom razvoju poduzeća predstavlja prioritetnu zadaću uspješnog menadžmenta jer integracija održivog razvoja u poslovanje ima presudnu važnost za dugoročni razvoj i opstanak poduzeća na tržištu. Menadžment orijentiran na održivi razvoj sustavno razmatra utjecaje svojih poslovnih odluka na ekonomiju, okoliš i društvo. U praksi je dokazano da zdravo poduzeće može poslovati i opstati samo u zdravom društvu.

## Odjel za održivi razvoj i uspostavljen proces nefinancijskog izvještavanja

Od početka 2015. godine u Grupi Podravka imenovan sam voditeljem novoformiranog Odjela za održivi razvoj. Odjel je formiran

kao odgovor na dio zahtjeva Europske banke za obnovu i razvoj (EBRD) za provođenjem cjelovitog Okolišnog i društvenog akcijskog plana unutar kompanije. Taj Plan uključuje i sustavno izvještavanje o održivom razvoju, odnosno nefinancijsko izvještavanje kompanije.

Navedene odluke i događanja u Grupi Podravka velikim su dijelom posljedica nove europske Direktive o nefinancijskom izvještavanju i raznolikosti (2014/95/EU), zakonske obaveze koju je donijela Europska komisija.

Važnost nefinancijskog izvještavanja posljednjih godina sve više raste jer omogućuje cjelovit prikaz poslovanja poduzeća. Svjesna toga, Europska unija prva je odlučila napraviti presudan korak koji će dovesti do toga da poduzeća više neće preispitivati razlog postojanja nefinancijskih izvještaja. Za razliku od financijskih izvještaja, nefinancijski izvještaji sadrže i važne informacije o upravljačkim, okolišnim i društvenim aspektima poslovanja poduzeća. A upravo ti aspekti poslovanja imaju sve veći utjecaj na konkurentsku sposobnost poduzeća i stvaranje vrijednosti na dugi rok.

Nastavno, nefinancijsko izvještavanje bit će prvi poticaj i korak mnogim poduzećima prema upravljanju njihovim okolišnim i društvenim utjecajima. A kako će poduzeća učiti sve uspješnije prepoznavati i razumijevati svoje okolišne i društvene utjecaje, tako će sve više shvaćati njihove moguće doprinose unapređenju i održivosti svog poslovanja. I tako će, s vremenom, upravljanje okolišnim i društvenim utjecajima poduzeća postati uvjet bez kojeg nijedno poduzeće neće moći poslovati ni dugoročno opstati na tržištu.

## Sastavljanje nefinancijskog izvještaja Grupe Podravka za 2017.

Postupak za sastavljanje nefinancijskog izvještaja Grupe Podravka od ove godine temelji se na proaktivnoj primjeni novih GRI Standarda za izvještavanje o održivosti, koji stupaju na snagu 1. srpnja 2018. (GRI, Global Reporting Initiative = Globalna inicijativa za izvještavanje).

GRI standardi predstavljaju najbolju svjetsku praksu nefinancijskog izvještavanja organizacija o njihovim ekonomskim, okolišnim i društvenim utjecajima. Organizirani su kao set međusobno povezanih, modularnih standarda, koji se mogu koristiti zajedno, ali i svaki samostalno, ovisno o potrebama svake organizacije.

Nefinancijski izvještaj sukladan s GRI standardima mora obuhvatiti sljedeće:

- načela izvještavanja za određivanje sadržaja i kvalitete izvještaja;

## Matija Hlebar

Matija Hlebar, voditelj Održivog razvoja, zaposlen je u Podravki d.d. od 2000. godine. Bogato poslovno iskustvo stekao je radeći na poslovima upravljanja ljudskim potencijalima, razvoja poslovanja, strateškog razvoja, korporativnih komunikacija, podrške proizvodnji, ekologije, društveno odgovornog poslovanja i održivog razvoja. Od 2011. do 2015. godine bio je i predstavnik radnika u Radničkom vijeću Podravke d.d.

Jedan je od vodećih stručnjaka u RH u području izvještavanja o održivom razvoju sukladno najrelevantnijem svjetskom okviru za izvještavanje o održivom razvoju, Smjernicama i novim Standardima Globalne inicijative za izvještavanje (GRI). Najnoviji poslovni izazov predstavlja mu korporativno upravljanje nefinancijskim aspektima poslovanja s ciljem smanjenja troškova i povećanja konkurentnosti poslovanja.

Održivim razvojem bavi se i profesionalno i hobistički petnaestak godina. Jedan je od osnivača i aktualni predsjednik Udruge za održivi razvoj Hrvatske – UZOR Hrvatske. U slobodno vrijeme je posvećen rješavanju društvenih izazova na održiv način. Autor je društvene inovacije Teretnim biciklom do održive zajednice. Koautor je i programa Zajedno za djecu i planet Zemlju, kojem je ključni cilj odgoj i obrazovanje djece za održivi razvoj.

# Poslovanje kompanije i zajednicu



- opće informacije o organizaciji i njezinim praksama izvještavanja o održivosti;
- pristup upravljanju organizacije svakom materijalnom temom;
- informacije o utjecajima organizacije povezanim s ekonomskim, okolišnim i društvenim materijalnim temama (npr. materijalne teme mogu biti neizravni ekonomski utjecaji, otpad, zapošljavanje, odnosi zaposlenika i menadžmenta, zdravlje i sigurnost na radnom mjestu itd.).

Za izradu nefinancijskog izvještaja određen je Tim za izradu Izvještaja o održivom razvoju Grupe Podravka za 2017. godinu. Tim se sastoji od predstavnika svih sektora unutar Podravke, predstavnika Belupa te odnedavno i predstavnika slovenskog Žita. Suradnja između članova Tima zajedničkim radom i učenjem, iz godine u godinu, postaje sve bolja i uspješnija. O tome svjedoči

i trenutačno završna faza obrade i poboljšanja materijalnih tema kompanije za prethodnu godinu.

Zakonski rok za objavu konsolidiranog nefinancijskog izvještaja Grupe Podravka za 2017. godinu je 31. listopada 2018. godine.

### **Nagrada Green Frog za najveći napredak u nefinancijskom izvještavanju**

Prošle je godine, na Deloitteovom natječaju za najbolji izvještaj o održivom razvoju u Republici Hrvatskoj za 2016. godinu, Podravka d.d. osvojila nagradu Green Frog za najveći napredak u izvještavanju.

Meni osobno ta nagrada znači veliko priznanje za sav uloženi trud, vrijeme i energiju u sve faze izrade izvještaja. Smatram da je toj odluci komisije za dodjelu nagrada presudila najbolja praksa uključivanja svih interesno-utjecajnih skupina (dionika) Gru-

pe Podravka u proces nefinancijskog izvještavanja.

Naime, u stručnim je krugovima opće poznato da je kvalitetan nefinancijski izvještaj nemoguće napraviti bez kvalitetnog uključivanja dionika u sve korake postupka određivanja sadržaja izvještaja. Stoga primjer Grupe Podravke može biti putokaz kako raditi i komunicirati s dionicima u tom procesu.

### **Buduće aktivnosti Grupe Podravka u smjeru održivog razvoja**

Buduće aktivnosti Grupe Podravka za poboljšanje poslovnih procesa i procesa nefinancijskog izvještavanja nedvojbeno trebaju ići u dva smjera:

- jače integriranje održivog razvoja u poslovnu strategiju i odlučivanje te
- korporativno upravljanje okolišnim i društvenim utjecajima poslovanja.

# BELODIN A derm gel

## Svrbež kao rukom odnesen.

Ubodi insekata

Opekline

Osipi i urtikarije

**DVOSTRUKO  
DJELOVANJE\***  
ZA SAMO PAR MINUTA



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

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

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

 **BELUPO**