

# GLASILO BELUPO

Dr. Benedict Rak

## CIJELI SVIJET ŽELI NAŠ 3D SUSTAV ZA OPERACIJE OKA

10

5. BELUPOVA POSLOVNA KONFERENCIJA:

6

HRABRO I ODVAŽNO U 2024. GODINU

# 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 BELUPOVA PETA POSLOVNA KONFERENCIJA U LOVRANU
- 8 DODIJELJENE NAGRADE "5 ZA 5" NAJUSPJEŠNIJIM TRŽIŠTIMA

## PRESS

- 9 HRVOJE KOLARIĆ IZABRAN ZA ČLANA IZVRŠNOG ODBORA HUP-a

## INTERVJU

- 10 Dr. BENEDICT RAK, SPECIJALIZANT OFTALMOLOGIJE U KLINIČKOJ BOLNICI SVETI DUH: SVJETSKI USPJEH OFTALMOLOGA SA SVETOG DUHA

## PRESS

- 12 GOTOVO TISUĆU PODRAVKAŠA NA KORPORATIVNIM EDUKATIVNO – SPORTSKIM IGRAMA

## TEMA BROJA

# DRUŠTVENO ODGOVORNO POSLOVANJE I ZAŠTITA OKOLIŠA U BELUPU

27

## INTERVJU

PROF.DR.SC.MILIVOJ JOVANČEVIĆ, PEDIJATAR:



# INFORMATIČKA PLATFORMA LITLEDOT JEDINSTVENA JE U GLOBALNIM RAZMJERIMA 14

- 12 NATJECATELJI PODRAVKE I BELUPA NAJBOLJI NA JUBILARNIM 20. SPORTSKIM SUSRETIMA SINDIKATA PPDIV

## ZDRAVSTVENA POLITIKA

- 13 IVANA RIMAC LEŠIČKI: MEDICINSKO ČUDO NA REBRU

## BELUPO ZDRAVLJE

- 17 MIRJANA ŽAGAR –PETROVIĆ, dr.med.: DEBLJINA – POŠAST NOVOG DOBA
- 19 TATJANA VUCELIĆ, MR.PHARM.: GLJIVIČNE INFEKCIJE – JEDNO OD NAJČEŠĆIH OBOLJENJA KOŽE
- 20 Dr. IVO BELAN: UMIRE LI SEKS U BRAKU?

## MEDICINA I BIZNIS

- 21 Dr. IVO BELAN: PROVODE LI PACIJENTI TERAPIJU ONAKO KAKO JE PROPISANA?

## AKTUALNO

- 22 KARDIOLOŠKI MOZAIK OBITELJSKE MEDICINE
- 23 NOVE MOGUĆNOSTI U DIJAGNOSTICI I LIJEČENJU UROGENITALNIH INFEKCIJA
- 24 26. KONGRES HRVATSKE UDRUŽBE OBITELJSKE MEDICINE



- 24 ŠKOLA ZDRAVLJA U STARIGRADU –PAKLENICI
- 24 ŽIVIMO ZA ZDRAVLJE U MARIJI BISTRICI
- 26 IV BELUPOVA PROLJETNA ŠKOLA ZDRAVLJA

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

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

Redakcija: I Savica 36, 10000 Zagreb - Telefon: 01 2481 201; Fax: 01 2371 411 - Naklada 1500 primjeraka



# UVODNIK

## Poštovane čitateljice i čitatelji,

jeste li ikada razmišljati da previše razmišljanja može biti štetnije od toga da uopće ne razmišljate o budućnosti, aktivnostima i planovima. Analiziranje situacija i mogućnosti u nedogled pomaže samo jednom – da vas paralizira i uspori. Bez obzira koliko dugo čekali, nikada neće biti savršen dan, savršeno mjesto i savršeni osjećaj za početak nečega novog ili za promjenu. Ako vi tako ne odlučite. Savršeni trenutak je onaj u kojem smo krenuli u ostvarivanje željenog. Nemojte zaboraviti da je perfekcionizam ubio više snova nego što će to promašaj ikada učiniti i izazovite sebe. Čim se pokrenete, stvari će se same početi mijenjati. Isto kao što se iz dana u dan mijenjaju u Belupu. Nabolje.

Jer, najuspješnije su tvrtke upravo one koje razumiju potrebe pojedinaca, promiču ključne vrijednosti, ali njeguju i snažnu timsku kulturu poslovanja. Belupo dokazuje da ima ambiciozne i odvažne ljude koji svemu što radimo daju smisao, prepoznaju dobre poslovne prilike i u svojoj radnoj sredini pokreću inicijative, ljude koji donose pozitivne promjene i stvaraju dodanu vrijednost našoj kompaniji. Ta naša najveća prednost mijenja život pred nama, mijenja naš pogled na 2024. prema kojoj idemo odvažno i ambiciozno, čulo se na Petoj Belupovoj poslovnoj konferenciji održanoj u drugoj polovici natprosječno kišnog svibnja, u Lovranu.

Velika dobrobit optimističnih ljudi, svjedočili smo u Lovranu, njihov je stav prema stvarima koje ne mogu promijeniti, poput konkurencije na tržištu. Umjesto da se bezrazložno brinu, oni ih prihvate i nastavljaju dalje. Jedino što, nažalost, nema pouzdanog recepta kako se zaraziti optimizmom. Vjerojatno zato što u korijenu treba mijenjati svoja očekivanja. I bez znanstvenih dokaza danas znamo da oni koji očekuju bolje, dobiju bolje. Zato "zaraženi" optimizmom, mijenjamo sebe. Jedino tako možemo dalje

Do čitanja za mjesec dana

Vaša,

Snježana Foschio-Bartol,  
Glavna i odgovorna urednica

### BELEAN

- 30 UPRAVLJAČKI ODBOR PROGRAMA  
LSS TRANSFORMACIJE

### BELUPO KLUB

- 32 SONJA RUŠAK, REFERENTICA  
PROIZVODNE DOKUMENTACIJE  
U BELUPU: TRČANJE JE MOJ STIL  
ŽIVOTA, OSJEĆAJ JE NEOPIŠIV
- 33 SENKA BATARELO, dipl.oec.  
SPECIJALIST ZA KONTROLING:  
SVE SE MOŽE POSLOŽITI, I  
PRIVATNO I POSLOVNO

### PRESS

- 33 FACEBOOK PROFIL ZDRAVO BUDI  
IMA 28.501 FANOVA



- 34 URUČENA NAGRADA AUTORU  
NAJBOLJEG VIDEO MATERIJALA

### KRONIKA

- 34 KONFERENCIJA PROJEKTA POZDRAV
- 35 SVEČANA PRIMOPREDAJA NOVIH  
VOZILA ZA SANITETSKI PRIJEVOZ
- 36 3. KONGRES MEDICINSKIH  
SESTARA KOPRIVNIČKO –  
KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE
- 36 DAN MEDICINSKIH SESTARA U  
BELUPU

### PREDSTAVLJAMO

- 37 PREDSTAVLJAMO BELUPOVE  
LJEKARNE DELTIS PHARM –  
LJEKARNA CRIKVENICA

### PRESS

- 37 UDRUGA VOLONTERA PODRAVKE  
PULS DONIRALA DVA REFLEK-  
TORA ODJELU GINEKOLOGIJE  
KOPRIVNIČKE BOLNICE

### PSIHOLOGIJA POSLOVANJA

- 38 Dr. IVO BELAN: KAKO VAM  
USPOSTAVLJANJE KONTAKTA  
OČIMA MOŽE POMOĆI DA  
IZGLEDATE SAMOPOUZDANO

PETA BELUPOVA POSLOVNA KONFERENCIJA U LOVRANU OKUPILA PEDESETAK SUDIONIKA SA SVIH TRŽIŠTA

# Hrabro i odvažno u 2024

Život je poput sporta. Biramo svoje timove, svoje utakmice, svoje ozljede i svoje medalje. Pokušavamo biti najbolji i uživati u svim borbama koje nas čekaju. Zato nije čudno da upravo poruke velikih svjetskih sportaša mogu poslužiti kao nit vodilja u svemu što radimo. Nije bitno jeste li kućanica, bankar, učitelj ili kuhar. Univerzalne istine uvijek vrijede jednako i dobro je da je upravo tako. Pokazala su nam to i tri kišna lovranska dana tijekom kojih je pedesetak sudionika 5. Belupove poslovne konferencije, održane od 19. do 22. svibnja, svjedočilo da su pravi lideri upravo oni koje vodi inspiracija i strast za uspjehom.

"Pozivam vas da budete fokusirani na cilj, da budete hrabri, odvažni i ambiciozni, kazao je otvarajući konferenciju predsjednik Belupove Uprave Hrvoje Kolarić. Životnu utrku stavite u okvire kojima možete upravljati i igrajte svaku utakmicu srcem. To čini razliku, to donosi rezultat, dometnuo je Hrvoje Kolarić. Iako su nas godinama učili da se trebamo boriti za "svoje" mjesto pod suncem kako bismo bili uspješni i prihvaćeni, činjenica je da su najuspješnije tvrtke upravo one koje razumiju potrebe pojedinaca, promiču ključne vrijednosti, ali njeguju i snažnu timsku kulturu poslovanja. Belupo dokazuje da unatoč globalnim promjenama mudro biranje strateških ciljeva i stalno promišljanje razvoja donose uspjeh.

Ipak, za uspjeh, potrebno je puno više od toga. Više od poslovnog planiranja i dobre procjene. Potrebno je više od poslovanja, više od tržišne niše u kojoj djelujemo. Potrebno je imati ambiciozne i odvažne ljude koji svemu što radimo daju smisao. Ljude koji prepoznaju dobre poslovne prilike i u svojoj radnoj sredini pokreću inicijative, ljude koji donose pozitivne promjene i

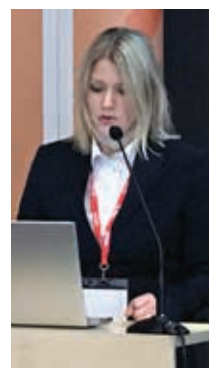
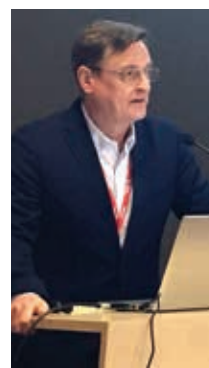


je naglasio da svima nama najveći izazov predstavlja brzina lansiranja proizvoda na tržište i da "voziti" brže od tržišta, znači osigurati rast", poručio je predsjednik Uprave Podravke. "Godina ide u dobrom smjeru, a ritam događanja određujemo sami", dometnuo je predsjednik Uprave Podravke.

Okupljanje, rad i druženje svih sudionika pokazalo je da zajedništvo nema cijenu. Bila je to još jedna prigoda za upoznavanje kolega s međunarodnih tržišta s rezultatima provođenja programa Lean Six Sigma transformacije, koje je predstavila voditeljica

Programa Tatjana Šešok. "Zadatak nam je završiti svih 10 projekata do 31. srpnja", kazala je voditeljica programa, ali i predložiti teme drugog vala projekata. Valja nam certificirati prvu generaciju Green Beltova te odabrati kandidate druge generacije. Zadaća nam je i učiniti program transformacije dijelom svakodnevnih procesa i načina razmišljanja te, u konačnici, moramo ustrajati u nakani da popravljamo sve i uvijek dok god budemo imali što popravljati.

Na plenarnom dijelu konferencijskog programa bilo je riječi i o ključnim kompetencijama budućnosti koje nam pomažu u su-





# 4. godinu



**NAJUSPJEŠNIJE** SU TVRTKE UPRAVO ONE KOJE RAZUMIJU POTREBE POJEDINACA, PROMIČU KLJUČNE VRIJEDNOSTI, ALI NJEGUJU I SNAŽNU TIMSKU KULTURU POSLOVANJA, KAZAO JE PREDSDJEDNIK UPRAVE BELUPA, **HRVOJE KOLARIĆ**

očavanju s izazovima razvoja karijere, što su sudionici konferencije imali prilike čuti u prezentaciji Tihane Hubicki, direktorice Razvoja ljudskih potencijala. Riječ je o kompetencijama povezanim s misijom i vizijom kompanije te ključnim vrijednostima. "Gradeći odnose povjerenja razvijamo najbolje timove, fokusom na korisnika strateški raz-

mišljamo i fokusirano djelujemo. Ne manje važno je da smo kreativni i inovativni, radimo strastveno i sa srcem te težimo izvrsnim rezultatima", kazala je direktorica Razvoja ljudskih potencijala, Tihana Hubicki.

#### Radionice

Prvi dan Konferencije bio je posvećen i tri-

ma radionicama koje su pripremile Tamara Bali-Zvonar, Silvija Auer, Anica Job, Damir Bijač, Gordana Medenjak, Mitja Posavec, Mirna Briški, Tatjana Ajhler-Đuretek i Mirjam Brcko-Pečarić. Riječ je o radionicama na kojima smo se bavili lancem nabave, planiranjem proizvodnje, farmakovigilancijom i regulatornim poslovima te vlastitim razvo-



## BELUPO DOKAZUJE DA UNATOČ GLOBALNIM PROMJENAMA MUDRO BIRANJE STRATEŠKIH CILJEVA I STALNO PROMIŠLJANJE RAZVOJA DONOSE USPJEH

jem. Timovi su bili podijeljeni prema regijama: EU (Hrvatska, Slovenija, Češka, Slovačka, Poljska, ostala EU tržišta), JIE (BiH / Farmavita, Srbija, Albanija i Kosovo i Crna Gora, Makedonija) te Rusija & CIS, dok su timovi iz sjedišta kompanije bili podijeljeni prema temama.

Bila je to jedinstvena prilika da se sudionici Konferencije pobliže upoznaju procesima s kojima u svakodnevnom radu nemaju previše doticaja – razvojem poslovanja (pilineom) te brojnim regulatornim zahtjevima vezanim uz ekstenziju proizvodnih pogona, nužnom što realnijom procjenom količina, koje će ugovorom biti definirane radi što kvalitetnijeg planiranja proizvodnje. Zadatak svih bio je osvijestiti nužnost jače prisutnosti na međunarodnim tržištima poboljšanjem svih procesa, a osobito planiranja proizvodnje. Svi su bili suglasni da valja poboljšati ubrzati interne procese, kako bismo brže i lakše lansirali nove proizvode.

### Prezentacije po tržištima

Drugi smo dan Konferencije posvetili planovima i perspektivama poslovanja svih Belupovih tržišta do 2024. godine. Strategija rasta zadatak je svih nas i upravo zato moramo osnažiti svoju prisutnost na regionalnim i međunarodnim tržištima poboljšanjem procesa planiranja.

Ključna događanja, portfelj te projekcije poslovanja iznijeli su direktori svih Belupovih tržišta – Ivo Mušura i Barbara Pejnović, Štefica Akrapović, Nevenka Urošević, Dragan Gjorgijevski, Sonja Planinc, Pavel Petrovič, Jan Kočar, Olga Grobova, Hrvoje Perković te Denisa Bambir.

Novi su proizvodi, njihova brzina uvođenja na tržište te širenje portfelja ključni pokretači razvoja poslovanja kompanije. Pritom su iskrenost, otvorenost i optimizam ključni za uspješnu suradnju. Tim može donositi kreativna rješenja jedino ako je svaki pojedinac spreman modificirati svoju ideju i nadograđivati je u smjerovima koje prvotno nije predvidio. Drugim riječima, otvorenost, pozitivna i podržavanje sigurno su stabilna osnova za uspješan odnos. A za svaki tim su nužni. Mi smo u Lovranu testirali ovaj model. Testirajte i vi.

# Dodijeljene nagrade “5 za 5”

U KATEGORIJAMA NAJVIŠE PLASIRANIH PREPARATA, NAJVEĆI RAST PRODAJE, NAJVEĆI RAST OTC PRIHODA OD PRODAJE PRIZNANJA SU OSVOJILA TRŽIŠTE HERCEGOVINE TE REPUBLIKE SLOVENIJE



U sklopu 5. jubilarne Belupove poslovne konferencije, koja je početkom tjedna u Lovranu okupila pedesetak sudionika iz svih internacionala dodijeljene su nagrade “5 za 5”. Riječ je o priznanju najuspješnijim tržištima u posljednjih pet godina, i to u kategorijama: najviše plasiranih preparata, najveći rast prodaje, najbolja projekcija prodaje, najveće povećanje postotka bruto-marže i najveći rast OTC prihoda od prodaje.

“Pratimo i mjerimo svoje poslovne uspjehe brojkama, usredotočeni na sve što se na tržištu događa, trendovima na tržištu dajemo ritam, razmišljamo odvažno i ambiciozno, dostižemo zadane poslovne ciljeve, ostvarujemo rezultate. Svima nama najveći izazov predstavlja brzina lansiranja proizvoda na tržište. “Jer “voziti” brže od tržišta, znači osigurati rast”, kazao je tom prigodom predsjednik Uprave Belupa Hrvoje Kolarić.

U kategoriji Najviše plasiranih preparata nagradu je osvojilo Tržište Republike Hrvatske koje je u posljednjih pet godina na tržište plasiralo 79 doza i pakiranja od 41 različitog brenda. Od samih početaka, počevši od ideje, timskog rada usmjerenog prema zajedničkom cilju – viziji uspjeha, planirane su aktivnosti potrebne za lansiranje preparata, poduprte mnogobrojnim istraživanjima i strogoj regulativi. Direktor tržišta RH Ivi Mušuri nagradu “5 za 5” uručio je predsjednik Uprave Hrvoje Kolarić.

U kategoriji Najveći rast prodaje u posljednjih pet godina dobitnik nagrade “5 za 5” je tržište Ruske Federacije. Prosječna godišnja stopa rasta neto-prihoda od prodaje za tržište Ruske Federacije u valuti iznosi 16,3%. U razdoblju od 2014. do 2018. radi se o povećanju neto-prihoda od prodaje od RUB 827 mil. Rezultat pokazuje kako se uz pogođen marketinški miks i timski napor mogu



# 5" najuspješnijim tržištima

...E, NAJBOLJA PROJEKCIJA PRODAJE, NAJVEĆE POVEĆANJE BRUTO-MARŽE I  
...TA REPUBLIKE HRVATSKE, RUSKE FEDERACIJE, REPUBLIKE SRBIJE, BOSNE I



ostvariti izuzetni rezultati za kompaniju. Nagradu je primila direktorica Predstavništva Olga Grobova.

Najbolju projekciju prodaje u posljednjih pet godina ostvarilo je tržište Republike Srbije. Tržište je pokazalo da najpreciznije ostvaruje planiranu prodaju uz prosječnu godišnju stopu rasta od 10,5%. Ostvarena neto-prodaja u 2014. godini iznosila je 13,2 mil., a 2018. godine 19,6 mil. To je razlog zašto je Republika Srbija, između 17 nominiranih tržišta, dobitnik nagrade "5 za 5" koju je primila direktorica predstavništva Nevenka Urošević.

U posljednjih pet godina po kriteriju Najveće povećanje bruto-marže ostvarilo je tržište Bosne i Hercegovine. Taj se kriterij odnosi na promjenu u strukturi prodaje gdje sve veći udio zauzimaju vlastiti brandovi s boljom bruto-maržom, a istovremeno u dijelu veletrgovačkog biznisa snažan rast

programa s višom bruto-maržom. Rast bruto-marže iznosi 8,9 postotnih poena. To je pokazatelj da se bolja profitabilnost može ostvariti fokusiranjem i razvojem programa koji donose veću zaradu uz kvalitetno upravljanje troškom prodanih proizvoda.

Nagradu je primila direktorica Predstavništva Belupa u Bosni i Hercegovini, Štefica Akrapović.

Prema kriteriju Najveći rast OTC prihoda od prodaje u posljednjih 5 godina najbolji je rezultat ostvarilo tržište Republike Slovenije. Prosječna godišnja stopa rasta neto-prihoda od prodaje OTC programa za tržište Slovenije iznosi 29,3%. U razdoblju od 2014. do 2018. radi se o povećanju neto-prihoda od prodaje OTC proizvoda od HRK 2,0 mil. Nagradu je primila direktorica Predstavništva Belupa u Sloveniji, Sonja Planinc.

## Hrvoje Kolarić izabran za člana Izvršnog odbora HUP-a

Vijeće članova Hrvatske udruge poslodavaca na svojoj je posljednjoj sjednici jednoglasno izabralo Hrvoja Kolarića, člana Uprave Podravke i predsjednika Uprave Belupa, za člana Izvršnog odbora – kolektivnog tijela upravljanja poslovanjem HUP-a.

U obrazloženju prijedloga Nominacijskog odbora upućenog Vijeću članova stoji da je magistar farmacije i magistar poslovnog upravljanja Hrvoje Kolarić posljednjih sedam godina član Uprave Podravke, a osam godina predsjednik Uprave Belupa, druge po veličini farmaceutske kompanije u Hrvatskoj. Na poziciji člana Uprave Podravke d.d., koja aktivno podupire rad HUP-a gotovo od osnutka, te je u neprekidnom članstvu HUP-a gotovo 19 godina, zadužen za razvoj farmaceutskog poslovanja uključivo spajanja i preuzimanja, korištenje sinergija prehrambenog i farmaceutskog poslovanja te koordiniranje i usklađivanje poslovanja Grupe Belupo s članovima Uprave prema područjima za koja su određeni članovi Uprave zaduženi. Belupo d.d. s Hrvojem Kolarićem na čelu jedan je od osnivača HUP – Udruge proizvođača lijekova, granske udruge HUP-a koja okuplja i zastupa interese domaćih proizvođača lijekova te u čijem radu aktivno sudjeluje od 2009. godine.

U dva je mandata (2014. – 2015. i 2015. – 2016.) bio predsjednik HUP – Udruge proizvođača lijekova, gdje je dao osobit doprinos njezinoj afirmaciji te je postavio temelje organizacijske strukture koja je i danas u funkciji udruge (kadrovska jačanje kroz stručne radne skupine i primarni angažman ljudskih resursa Belupa d.d.), uspostavio je stratešku suradnju s akademskom zajednicom, timskom suradnjom i koordinacijom svih članova Udruge dao odrednice ključne politike i lobističke strategije za poboljšanje domaće industrije lijekova.

Hrvoje Kolarić bio je i član Vijeća članova HUP-a od 2014. do 2016, ali i Nacionalnog vijeća za konkurentnost u dva mandata – od 2015. do 2018. te od 2018. do danas.

Mandat članova Izvršnog odbora traje četiri godine, odnosno do izbora novih članova. Ista osoba može biti izabrana za člana Izvršnog odbora najviše dva puta uzastopno.

Dr. BENEDICT RAK, SPECIJALIZANT OFTALMOLOGIJE U KLINIČKOJ BOLNICI SVETI DUH

## SVJETSKI USPJEH OFTALMOLOGA SA SVETOG DUHA

## Cijeli svijet želi naš 3D sustav

**“WIDE ANGLE 3D OPERATION SYSTEM“, OPERACIJSKI SUSTAV ŠIROKOG KRUGA PRIKAZA, OMOGUĆUJE DA KIRURG UZ VRLO LAGANE 3D NAOČALE, MOŽE, DOK OPERIRA, SJEDITI KAKO MU GOD ODGOVARA NE MORA BITI FIKSIRAN U JEDNOJ POZI**

Dr. Benedict Rak, specijalizant oftalmologije i optometrije u Kliničkoj bolnici Sveti Duh u Zagrebu, ima samo 29 godina, a već je, mimo svih svojih očekivanja, bio u fokusu zanimanja javnosti zahvaljujući iznimno vrijednoj inovaciji koja se koristi u kirurškim oftalmološkim zahvatima. Otkriće tog mladog liječnika, koji je na posljednjoj godini specijalizacije, imao je veliki odjek i u stručnim krugovima, a s obzirom na to da je zapravo tek zakoračio u svijet medicine, sasvim je sigurno da će se za njega još čuti. O svojoj inovaciji dr. Rak govori za Glasilo Belupa.

**B** O kakvom se izumu radi?

Priča je počela prije nekoliko godina kada nam je tvrtka Alcon, na čemu smo im zahvalni, ustupila da u testnoj fazi isprobamo jedan njihov stroj, 3D operacijski stroj. Radi se o važnom tehnološkom napretku, jer kirurg ne mora satima sjediti u pogrbljenom položaju, raditi i gledati kroz male okulare mikroskopa. Nakon nekoliko sati to doista postane neugodan položaj, a sliku, odnosno operacijsko polje vide samo kirurg i njegov asistent. Alconov stroj koji smo testirali doista je odličan, ima velik ekran, slika je 3D... Uglavnom, ta je tehnologija jako dobra, ali nije optimalna. Naime, operater mora sjediti točno u sredini ispred ekrana, a glava mu mora biti pod točno 90 stupnjeva. Mora sjediti na taj način, jer samo u toj poziciji vidi odličnu sliku. U svim drugim pozicijama slika više nije tako dobra što, primjerice, za nas studente koji u operacijskoj sali pratimo operaciju kao i za drugo medicinsko osoblje u sali, nije optimalno. I kad je testno razdoblje spomenutog stroja završilo, palo mi je napamet da napravim vlastiti sustav. Razgovarao sam o tome sa šefom prof. Mladenom Bušićem i složili smo se da pokušam napraviti bolji sustav i tako sam ga pomalo počeo razvijati kod kuće.

**B** Što ste učinili?

Prilagodio sam jednu drugu vrstu tehnologije, tehnologije koja omogućava sliku na još većem zaslonu, a ta je slika iz apsolutno svakog kuta iz kojega se gleda ekran, baš uvijek jako oštra. To omogućava operateru da sjedi baš onako kako želi, kako mu je najzgodnije i najugodnije. Znači, kirurg ima vrlo lagane 3D naočale, može sjediti kako mu odgovara, ne mora biti fiksiran u jednoj pozici i operira. A svaka osoba u operacijskoj sali, bez obzira na to gdje se nalazi, na ekranu vidi sliku, operacijsko polje, upravo onako kako ga vidi i kirurg. Slika na ekranu je iz svake pozicije odlična. K tome, za razliku od ranijeg sustava koji smo testirali, na ovom mojem sustavu, operater se može bez problema, ako mu zatreba, prebaciti na okulare mikroskopa i ponovno vratiti na 3D sustav.

Dakle, radi se o operacijama uz pomoć prve u svijetu širokokutne 3D tehnologije, a kirurg prvi put ima mogućnost izbora u realnom vremenu između provođenja operativnog postupka s poznatom 2D mikroskopskom tehnologijom i novom širokokutnom 3D tehnologijom. Sustav je potpuno prilagodljiv potrebama kirurga za vrijeme operacije

**B** Kako se taj sustav zove?

Nazvao sam ga “wide angle 3D operation system”, odnosno na hrvatskom jeziku je to operacijski sustav širokog kruga prikaza. Dakle, radi se o tehnološkoj inovaciji, o tehnologiji koja se do sada nije koristila, a

kako ima konkretnih prednosti, uveo sam je u operacijsku salu. Naravno, to ne bih mogao bez podrške i suradnje cijele ekipe, posebno kirurškog tima. Posebno sam zahvalan prof. Bosnaru i prof. Bušiću bez kojega svega ovoga o čemu razgovaramo sigurno ne bi bilo.

**B** Krajem travnja na međunarodnom simpoziju Klinike za očne bolesti KB Sveti Duh prvi je puta bila prikazana vaša jedinstvena, inovativna 3D tehnologija oftalmoloških operacija. Na simpoziju su sudjelovali i predavači s četiri prestižna američka sveučilišta i četiri najprestižnije klinike za očne bolesti iz Sjedinjenih Američkih Država te Austrije. Kakve su bile njihove reakcije?

Prvo su pitali koliko smo milijuna uložili u taj sustav i koliko je ljudi na njemu radilo. I bili su iskreno iznenađeni kad su čuli da je ulog Bolnice bio nula kuna i da je na tome radio jedan čovjek.

A što se tiče pitanja hoće li neka bolnica u Hrvatskoj ili u inozemstvu preuzeti i raditi na mojem sustavu, mogu reći da sam otvoren za sve vidove suradnje, ali to, zaista, nije moj primarni interes. Novac me ne zanima pretjerano. Sretan sam već s time da imam priliku raditi takve stvari.

**B** Neko ste vrijeme paralelno studirali FER i Medicinu. Zbog čega je prevagnula medicina?

Od malih sam nogu zaljubljenik u znanstvene priče, laboratorije, SF i u sve što je povezano sa znanosti. Jako volim tehničku znanost, ali i biologiju, posebno biologiju

**SLIKA NA EKRANU JE IZ SVAKE POZICIJE ODLIČNA ŠTO, TAKOĐER, OMOGUĆAVA DA SVAKA OSOBA U OPERACIJSKOJ SALI, BEZ OBZIRA NA TO GDJE SE NALAZI, NA EKRANU VIDI SLIKU, OPERACIJSKO POLJE, UPRAVO ONAKO KAKO GA VIDI I KIRURG**

# za operacije oka

čovjeka, molekularnu biologiju, staničnu biologiju. A to su zapravo mali biološki strojevi koji obavljaju određene funkcije. No dugo se nisam mogao opredijeliti što ću studirati pa sam na kraju odlučio da ću paralelno probati studij FER-a i studij Medicine, pa ću onda vidjeti što će mi se više svidjeti. Fizika, biologija, kemija na prvoj godini Medicine doslovno su me oduševile dok je FER u tom uvodnom dijelu imao tada više matematike, osnove elektrotehnike i slično, a sve sam to već više-manje znao. Bilo je i dosta programiranja, ali i taj mi je dio već bio poznat. Kod kuće imam prilično respektabilan elektrotehnički informatički laboratorij i mnogo toga mogu isprogramirati. Uglavnom, zaključio sam da se elektrotehnikom mogu baviti kao s hobbijem što s medicinom baš nije moguće. I tako je prevagnula Medicina.

**B** Zašto ste odabrali baš specijalizaciju iz oftalmologije?

Osim oftalmologije, razmišljao sam i o specijalizaciji iz radiologije, jer je i u toj specijalnosti puno različitih uređaja i pruža mogućnost razvoja tih uređaja. No oftalmologija je u odnosu na radiologiju više kirurška struka pa sam u toj specijalizaciji dobio istovremeno i kirurgiju i puno strojeva odnosno puno tehnike. Tako sam zadovoljio moje ljubavi prema strojevima i prema biologiji čovjeka. I sve me to izuzetno raduje, jer sam uspio spojiti tehnologiju i medicinu, a oftalmologija je, po meni, jedno od najboljih područja gdje se to može napraviti. Ne znam kako bih to rekao, ali, eto, možda je najjednostavnije reći – ja stvarno volim svoj posao. Imam tu sreću da mogu raditi sve ono što me istinski raduje.

**B** Zahvaljujući vašoj inovaciji, zagrebačka klinika pozicionirala se u sam svjetski vrh tehnoloških inovacija u oftalmologiji. Jeste li ponosni, zadovoljni? Kakav je to osjećaj? Istina, mnogi su me zvali, "bombardirali" s čestitkama ... Kakav je to osjećaj? Mogu reći da sam sretan. I jako mi je drago da sve funkcionira i da je, na kraju, sve ispalo tako dobro. Ali, zapravo, najviše sam zatečen, jer nisam očekivao da će ova priča tako odje-





**DR. RAK** JE LJUBITELJ TEHNIČKE ZNANOSTI, ALI I BIOLOGIJE, POSEBNO BIOLOGIJE ČOVJEKA, MOLEKULARNE, STANIČNE BIOLOGIJE. SVOJE LJUBAVI SPOJIO JE U **OFTALMOLOGIJI**



knuti niti da će pobuditi toliko zanimanje.

**B** Već ste kao specijalizant oftalmologije postigli veliki uspjeh. Što možemo od vas očekivati u budućnosti? Ima li na vidiku još kakvih inovacija?

Ranije sam napravio program za nacionalni registar slabovidnosti, a trenutno radimo i na nekoliko novih projekata. U planu je rad na daljnjoj nadogradnji 3D sustava te neke inovacije na uređaju koji se koristi za očne pretrage kod male djece. Cilj je da nekim inovacijama djeci pružimo određeni komoditet kako bi lakše podnijeli pretrage koje nisu baš jednostavne.

**B** Uskoro ćete završiti specijalizaciju. Razmišljate li o odlasku u inozemstvo? Da vas pozovu na neku prestižnu očnu kliniku u svijetu, biste li otišli?

Uskoro idem na jednu europsku kliniku na mjesec dana radi dodatne edukacije. Dakle, kad treba naučiti nešto novo, vidjeti nešto novo, otići ću, ako treba, i na nekoliko godina. Već sam poprilično proputovao svijeta. Ali, odlazak iz Hrvatske mi uopće nije u planu niti razmišljam o tome. Znam da kolege odlaze iz brojnih razloga, i sve ih razumijem, ali, ja mogu govoriti samo o sebi. Meni je Hrvatskoj sasvim OK i ne vidim potrebu za odlaskom van.

## Gotovo tisuću Podravkaša na korporativnim edukativno-sportskim igrama



Povijesno dobre poslovne rezultate ostvarene prošle godine te u prvom tromjesečju ove godine Podravka je proslavila na korporativnim edukativno-sportskim igrama. Od 23. do 26. svibnja 2019. godine Podravkaši, njih gotovo tisuću s čak 14 tržišta družili su se, natjecali, educirali i zabavljali u Baškom Polju kod Makarske.

U sportskim natjecanjima nadmetale su se ekipe u malom nogometu, košarci, odbojci, pikadu i neizostavnoj "beli". Finalne susrete loptačkih sportova pratili su i istaknuti pojedinci iz sportskog svijeta: Zlatko Dalić, izbornik hrvatske nogometne reprezentacije, Joško Jeličić, stručni nogometni analitičar i bivši nogometni reprezentativac te Goran Šprem, bivši rukometni reprezentativac i osvajač svjetskog i olimpijskog rukometnog zlata.

Osim sportskih natjecanja, Podravkaši su kroz edukaciju imali prilike čuti nešto više o razlikama između generacija te naučiti kako međusobno komunicirati, bez obzira na različitosti i time pridonijeti boljoj internoj klimi i odnosima.

Večernji zabavni program bio je rezerviran za poznate pjevače, Jolu i Jelenu Rozgu te Luku Bulića, Taru Thaler i hrabre Podravkine pojedince koji su opjevali kompaniju sa srcem kroz popularne Bullhitove i oduševili sve prisutne.

Organizacijom korporativnih edukativno-sportskih igara, Podravka je osnažila zajedništvo i timski duh, a silna pozitivna energija i entuzijizam svih prisutnih pokazali su spremnost za još bolje poslovne rezultate.

## Natjecatelji Podravke i Belupa najbolji na jubilarnim 20. sportskim susretima Sindikata PPDIV

Četrdesetak radnika Podravke, koji su članovi Sindikata PPDIV, sudjelovalo je na jubilarnim 20. sportskim susretima Sindikata PPDIV u Rovinju. Među 800 natjecatelja iz cijele Hrvatske natjecali su se u gotovo svim disciplinama i na kraju ukupno sakupili 9 bodova koliko su imali i ovogodišnji sveukupni pobjednici iz Belupa, s tom razlikom da je Belupo među sakupljenih 9 bodova imao dva prva mjesta a Podravka samo jedno, pa je to bila prevaga da Belupo ponese titulu sveukupnih pobjednika sa jubilarnih Sportskih susreta Sindikata PPDIV-a.

Sportaši Podravke osvojili su:

1. mjesto u stolnom tenisu ( Kolačko i Žardin),
2. mjesto u ženskom kuglanju (Orehovec, Gokjović i Lukčin)

2. mjesto u malom nogometu (Kraljić D., Milić, Hajduković, Hegedušić, Ilić, Andrić, Bečević, Kiš, Kraljić L.)

3. mjesto u muškom kuglanju (Betlehem, Raizner, Gregurek, Sobota, Barčanec i Draganić)

3. mjesto u pikadu (Kiš, Ilić, Kraljić L.)



## MEDICINSKO ČUDO NA REBRU

# 14 liječnika 15 sati razdvajalo sijamske blizanke

Za **Belupo** piše:  
Ivana Rimac Lesički  
Večernji list



Spojene donjim dijelom prsnog koša, dijelom probavne cijevi, sa zajedničkom jetrom i crijevima, sijamske blizanke Valentina i Kristina, uspješno su razdvojene na KBC-u Zagreb. U zahvatu je sudjelovalo 14 liječnika, brojno osoblje, a razdvajanje danas četveromjesečnih djevojčica trajalo je 15 sati. Sve te brojke "vrtile" su se proteklog mjeseca u javnosti kako bi ilustrirale težinu tog pothvata i što vjernije približile o kakvom se uspjehu k tomu radi. Prvom takvom u hrvatskoj medicini, ali i tek drugom takvom slučaju u svijetu u kojem su blizanci spojeni i jetrom i crijevima. Kako su liječnici uključeni u taj zahvat objašnjavali u javnosti te na konferenciji za medije, u svjetskoj medicinskoj literaturi naveden je svega jedan par blizanaca spojen jetrom i crijevima poput ovih djevojčica koji je operiran te je u tom slučaju preživio jedan blizanac.

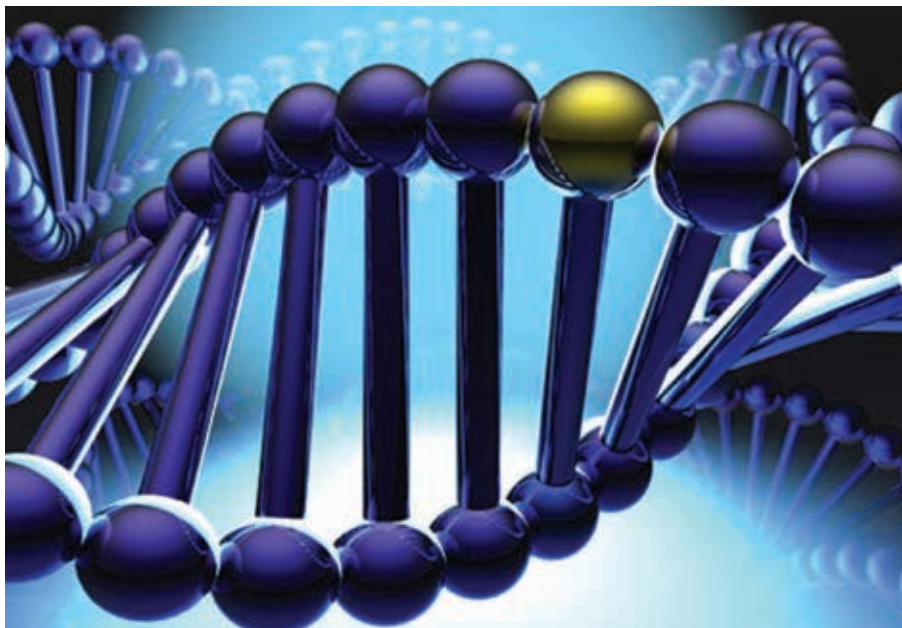
Da je riječ o sijamskim blizankama, utvrđeno je u bolnici u Virovitici otkud je nadalje trudnoća vođena u zagrebačkoj bolnici Sveti Duh gdje su djevojčice rođene u 34. tjednu trudnoće i potom prebačene na Rebro gdje je u ožujku napravljen zahvat. Tomu je, međutim, prethodilo rješavanje niza komplikacija koje su djevojčice imale pa tako i blizanački transfuzijski sindrom koji nastaje nakon poroda sijamskih blizanaca. Jedna je djevojčica, opisano je, imala nizak tlak te nije mokrila dok je druga imala visoki tlak i pretjerano mokrila. Jednoj su stoga, opisali su liječnici, bili ugroženi bubrezi, a drugoj srce.

## PREMA SVJETSKIH PODACIMA SIJAMSKI BLIZANCI RAĐAJU SE JEDAN PAR NA 200 TISUĆA ŽIVOROĐENIH, U VEĆINI SLUČAJEVA RIJEČ JE O DJEVOJČICAMA

Što zbog takvog stanja tako i zbog preuranjenog poroda suočili su se prije same operacije razdvajanja i s drugim poteškoćama te zdravstvenim problemima. Oživljavane su po porodu, srca su im bila udaljena tek koji milimetar jedno od drugog, crijeva spojena od dvanaesnika do pred kraj tankog crijeva, a ukupno su težile pred zahvat tek 4500 grama. No sve je uspješno liječeno i sanirano te se odlučilo za zahvat u kojem je sudjelovao cijeli niz specijalista, od dječjeg, kardijalnog, abdominalnog kirurga, anesteziologa koji su 15 sati održavali funkcije tako malenih beba, i niza drugih zdravstvenih djelatnika kako liječnika tako i medicinskih sestara.

Da svaka od jetri počne funkcionirati, moralo se razdvojiti krvne kanale, prekinuti cirkulaciju, a u povijesni zahvat ušlo se jasno uz detaljan plan te – crtanje. Kako u biti ne postoji takvih slučajeva, nije bila moguća konkretnija pomoć stručnjaka iz drugih zemalja. Nacrtima kako krenuti u zahvat dogovoreno je da se ide rezom s jednog djeteta na drugo te, kako su objasnili, da djevojčice

jedna drugoj daju dio svoje kože jer kožu nisu rezali poprečno. Nakon uspješnog zahvata uslijedio je i zahtjevan oporavak, a kada su djevojčice udvostručile svoju težinu o svemu je informirana i javnost. Iako je praksa, kako su za svojih istupa pojasnili liječnici, pričekati četiri, pet mjeseci života sijamskih blizanaca, zdravstveno stanje djevojčica nije dopuštalo dalje odgađanje operacije razdvajanja. Rečeno je i da im slijede manje zahtjevne operacije te da blizanke dobro napreduju i razvijaju se. Izuzev divljenja javnosti, ovom su timu jasno posebnu zahvalnost iskazali njihovi roditelji koji su, kako su izjavljivali, u početku saznanja da će postati roditelji sijamskih blizanki to zadržali za sebe. Bili su iznenađeni i prestrašeni, ali bez dvojbe da žele donijeti na svijet svoje djevojčice te se boriti za njihov život. Prema svjetskih podacima sijamski blizanci rađaju se jedan par na 200 tisuća živorođenih, u većini slučajeva riječ je o djevojčicama, a da se radi o ovakvoj trudnoći moguće je utvrditi ultrazvukom pred kraj prvog tromjesečja trudnoće.





Prof. dr. sc. MILIVOJ JOVAČEVIĆ, PEDIJATAR

# Informatička platforma LittleDot jedinствена je u globalnim r



**LITLEDOT** JE INFORMATIČKA PLATFORMA, SERVIS KOJI SE SASTOJI OD TRI TEMELJNA SEGMENTA: MOBILNA APLIKACIJA ZA RODITELJE KOJA OMOGUĆAVA VOĐENJE DJETETOVA DNEVNICA ZDRAVLJA I BOLESTI, WEB-STRANICA S DEVEDESETAK RAZLIČITIH TEKSTOVA VISOKE RAZINE STRUČNOSTI I SERVIS **KONZULTACIJA**

Prof. dr. sc. Milivoj Jovančević ugledni je hrvatski pedijatar kojeg poznaju roditelji danas odrasle djece kao i mladi roditelji. Iza sebe ima bogato stručno, znanstveno iskustvo kao i bogat publicistički rad. Čak devet izdanja knjige za roditelje "Godine prve – zašto su važne" prof. Jovančevića i suradnika možda najbolje govori o tome koliko je posvećen svom pozivu, brizi za zdravlje djeteta. U svojoj ordinaciji u Domu zdravlja Zagreb – Zapad prof. Jovančević skrbi za čak 1800 male djece, ali nismo o tome razgovarali. Razgovarali smo o jednom relativno novom vidu zdravstvene skrbi djece. Radi se o informatičkoj platformi LittleDot, a prof. Jovančević je jedan od pokretača projekta i voditelj medicinskog programa toga servisa.

**B** Za one koji još ne znaju, što je to LittleDot?

LittleDot je informatička platforma, servis koji se sastoji od tri temeljna segmenta. To je mobilna aplikacija za roditelje koja im omogućava da za svoje dijete, odnosno za svoju djecu, vode dnevnik zdravlja i bolesti. Aplikacija kroz 12 strukturiranih područja omogućava roditelju da upisuje relevantne podatke o svom djetetu. Ako, primjerice, upiše djetetovu visinu, težinu, opseg glave, aplikacija mu automatski ocrta krivulju rasta, izračunava indeks tjelesne mase te odmah signalizira je li nešto u minusu ili u plusu. Zatim, tu je i segment gdje roditelj evidentira temperaturu djeteta i dobije obilje savjeta kada mjeriti, kako mjeriti, kako snižavati temperaturu, a u kojim slučajevima se treba hitno javiti liječniku... Aplikacija izračunava i dozu lijeka koju smije dati djetetu. Postoji niz takvih funkcionalnosti. Uz to, roditelj može pohraniti neograničenu

količinu fotografija, nalaza, povijesti bolesti... I sve to na sigurnom serveru.

Ta je priča naslonjena i na web-portal, odnosno web-stranicu gdje, između ostaloga, postoji knjižnica koja sadrži devedesetak različitih tekstova, visoke razine stručnosti, a pokrivaju najznačajnije teme i one koje roditelje najčešće zanimaju. Dakle, to je mjesto gdje roditelj može dobiti podatke u skladu sa suvremenim stajalištima struke. Na taj način pokušavamo riješiti problem "dr. Googlea", zapravo, lutanje internetom i potragu za pouzdanom informacijom. Jer, puno se toga stalno mijenja i zato preporučam stranice relevantnih institucija kao što su Svjetska zdravstvena organizacija, Hrvatsko pedijatrijsko društvo, Američka akademija za pedijatriju itd. No na našem web-portalu postoji i videoteka gdje smo, među ostalim, digli i kratke videoklipove kao što su stimulaciju glasovne komunikacije, masaža kod kolika, opća masaža, gimnastika za bebe... Snimili smo još 30 videopriloga koje ćemo uvrstiti u videoteku. I, naravno, postoji dio za pitanja i odgovore što je strukturirano po određenim područjima iz pedijatrijske prakse. Sve je to otvoreno i dostupno.

Treći segment platforme LittleDot je servis konzultacija. Obuhvatili smo zdravlje djeteta u najširem smislu i roditelj može birati, ovisno o tome što mu je potrebno, između 55 stručnjaka, pedijatar različitih subspecialnosti. U pravilu, radi se u stručnjacima s visokim stažem i puno iskustva u struci, veliki dio njih su profesori, docenti, dakle ljudi visoke specifične težine. Izračunali smo da naša ekipa ima više od 800 godina radnoga staža i iskustva.

**B** Kako funkcionira servis konzultacija?

Roditelj može odabrati stručnjaka i poslati



mu zahtjev za kratkom pisanom konzultacijom. Ta konzultacija sadrži upit do 500 znakova čemu se mogu pridružiti tri fotografije ili dvije fotografije i video. Zatim, imamo i mogućnost telefonske konzultacije s odabranim stručnjakom, ako je liječnik toga trenutka on-line što se vidi i na aplikaciji. Treća je usluga ekspertiza. Dakle, za dijete



# leDot azmjerima



**RODITELJSTVO** POSTAJE SVE ZAHTJEVNIJE ZA MLADE LJUDE, UVJETI RADA SU SVE SLOŽENIJI PA IM TAKVA POMOĆ MOŽE PUNO ZNAČITI. TO JE BITNO I S ASPEKTA ČINJENICE DA ĆE 2021. GODINE, A TO JE VEOMA BLIZU, ČETRDESETAK POSTO PEDIJATARA PRIRODNIM ODLJEVOM OTIĆI IZ PRIMARNE ZDRAVSTVENE **ZAŠTITE**

s velikim problemima koje ima i gomilu dokumentacije, roditelj može tražiti drugo mišljenje. U toj usluzi nema ograničenja u razmjeni poruka i materijala. I četvrta usluga, koja je novijega datuma, zove se Moj doktor. Ona omogućava korisniku da odabere doktora s kojim će komunicirati tzv. chatanjem. Naš sljedeći korak, za koji je uglavnom sve

već pripremljeno, mogućnost je videopoziva u visokoj rezoluciji. U tom slučaju, liječnik će dijete i njegove probleme vidjeti izravno i savjetovati roditelje što učiniti.

Ponekad i roditelji imaju svojih problema. Znamo da se više od 30 posto roditelja razvodi što može prerasti u ozbiljne životne poteškoće. A kako mi imamo i psihoterapeute kao i nutricioniste, otorinolaringologe, farmaceute, liječnike obiteljske medicine itd., sve njih mogu koristiti i odrasli. Zapravo, naša je namjera da u sljedećoj fazi otvorimo i "podstranicu" za odrasle pa ćemo pojačati stručnu ekipu za odrasle.

**B** Usluge konzultacija se plaćaju?

Cijene su najniže koje smo mogli formirati, a da možemo platiti rad liječnika koji su s nama u ugovornom odnosu. Mi zapravo posređujemo između korisnika i stručnjaka. I naša je velika želja da krajnji korisnik uopće ne plaća naše usluge već da sve bude besplatno. Primjerice, postoji mogućnost da kompanija kupi kupone za nekoliko konzultacija i pokloni ga svojim djelatnicima. Pokušavamo surađivati i s lokalnim zajednicama, jer ako lokalna zajednica može za novorođeno dijete darovati 20.000 kuna, onda sigurno može roditelju pokriti trošak za, recimo, četiri konzultacije godišnje. Također, surađujemo s Udrugom "Palčići", koja okuplja roditelje prijevremeno rođene djece i željeli bismo da lokalna zajednica "palčićima" osigura novac za konzultacije pri čemu se LittleDot odriče bilo kakvog profita.

**B** Kako je uopće došlo pokretanja ove platforme?

IT stručnjak Dario Šimović, koji je radio u jednoj velikoj američkoj kompaniji, došao mi je s idejom da unaprijedimo skrb o zdravlju djeteta uz pomoć moderne tehnologije. Kako sam i ja o tome razmišljao, vrlo brzo smo se našli i ideja se počela konkretno razvijati prije šest-sedam godina. Istražili smo i svjetske trendove i u svim projekcijama ozbiljnih institucija koje se bave IT tehnologijom, vidjeli smo da su takve platforme put u koji svijet kreće krupnim koracima. Mislim da smo mi s našom platformom uspjeli, a radi se o vrlo kompleksnom sustavu, među ostalim, i kad govorimo o zaštiti svih informacija i podataka.

**B** Je li platforma LittleDot prihvaćena, poznata među roditeljima?

Mislim da još nismo poznati toliko koliko bismo trebali biti, jer novaca za ozbiljniji marketing još uvijek nemamo. Ipak, za sada imamo tridesetak tisuća korisnika aplikacije, a na web-portalu bilježimo solidan mjesečni rast korisnika kao i onih koji se vraćaju na naš sadržaj.



**B** Što najviše zanima roditelje?

Veliko je zanimanje bilo o svemu vezano za gripu, zatim o streptokoku i o pitanju sigurnosti autosjedalica. Izdvojio bih i veliko zanimanje za prehranu djeteta, za utopijski dermatitis, infekcije dišnih putova te za dojenačke kolike.

Postoje još dvije dimenzije ovog projekta koje nastojimo ojačati. Jedna dimenzija je javnozdravstveni rad. Na web-stranici imamo postupnike u koji se upisuju određeni podaci i roditelj dobije odgovor što učiniti, kako se ponašati u slučajevima kada, primjerice, dijete ima proljev, kod visoke temperature, kod noćnog mokrenja.

Imamo i znanstveni segment rada. Ekipa iz LittleDota prošle je godine napravila analizu 150.000 mjerenja visine i težine djece u dobi između dvije i osam godina. Podatke smo objavili na Kongresu pedijataru. Dakle, pokazali smo da problem debljine počinje nakon četvrte godine života i onda linearno raste i produžava se u školsku dob. Zatim, pokazali smo da Zagreb ima daleko najnižu stopu djece s povećanom tjelesnom masom i debljinom dok najveći postotak ima jadranska regija. Pokazali smo i to da postoji korelacija između BDP-a i postotka ljudi prekomjerne tjelesne težine. Što je BDP viši, manje je debelih. Zaključili smo da roditelj ne prepoznaje ispravno stanje uhranjenosti djeteta i onda ne djeluje na vrijeme. Uz pomoć našeg BMI kalkulatora, nakon što upiše dob djeteta, spol, visinu i težinu, roditelj će vidjeti na kojoj se točki uhranjenosti nalazi njegovo dijete. A znamo da je fokus Svjetske zdravstvene organizacije upravo na krivoj percepciji roditelja o stanju uhranjenosti njegova djeteta. U suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo želimo prove-

sti istraživanje kojim bismo vidjeti da li djeca koja su debela češće boluju od određenih bolesti, troše li više uputnica, više lijekova.

**B** Može li vaša platforma odnosno moderna tehnologija biti zamjena za "pedijatra u živo"?

Roditeljstvo postaje sve zahtjevnije za mlade ljude, uvjeti rada su sve složeniji pa im ovakva pomoć može puno značiti. To je bitno i s aspekta činjenice da će 2021. godine, a to je veoma blizu, četrdesetak posto pedijataru prirodnom odljevom otići iz primarne zdravstvene zaštite. Dakle, u situaciji smo da će pedijataru nedostajati sve više i više, a moramo misliti i na područja u kojima ih već danas nema. Mnogo je razloga zbog kojih treba koristiti novu tehnologiju i volju, želju stručnjaka da dodatno rade i pomažu.

**B** A može li tehnologija zamijeniti čovjeka, u ovom slučaju pedijatra?

Komunikaciju, iskustvo liječnika tehnologija ne može zamijeniti, ali na to i ne treba pretendirati. No nedavno je testiran jedan američki informatički program koji je trebao rano prepoznati prve znakove novorođenačke sepse. Taj je program bio za 50 posto uspješniji od stručnjaka. Prošle godine radili smo anketu među 120 pedijataru u Hrvatskoj i svima eksponencijalno rastu konzultacije e-poštom, sms-ovima itd. Njihova je procjena da je više od 50 posto tih upita rješavalo problem bez potrebe da roditelj s djetetom dođe u ordinaciju. Dakle, preko informatičkog sustava ne radi radi dijagnostika i liječenje nego se odgovor, mišljenje, savjet traži kod pouzdanog stručnjaka. I jako je bitno shvatiti da je tehnologija komplementarna, rasterećuje zdravstveni sustav i povećava razinu zdravstvene skrbi djeteta. Dijete koje ne mora dolaziti u ordinaciju neće se zaraziti u čekaonici, roditelj ne mora izostajati s posla. Očekivanja roditelja se također mijenjaju, oni žele informaciju odmah i to kvalitetnu informaciju. To je ono što naša platforma gradi i razvija. I definitivno smo u svjetskim trendovima, ali nema ni jednog u svijetu koji je toliko kompleksan, koji pruža širinu kao naš projekt LittleDot platforma. Mogu reći da smo po mnogo čemu jedinstveni u globalnim razmjerima.

**B** Nudite li usluge izvan Hrvatske, u drugim europskim zemljama?

Dio kolega iz BiH je već uključen u projekt. U fazi smo formiranja slovenskog tima. No, aplikacija za roditelje, osim na hrvatskom jeziku, postoji na engleskom, njemačkom i španjolskom jeziku. To ukratko znači da tko god je u inozemstvu preuzeo aplikaciju može s našim liječnicima razgovarati o svom djetetu, o zdravstvenom problemu koji ga muči.

# Debljina – pošast novoga doba

Piše: Mirjana Žagar – Petrović, dr. med.

Debljina ili pretilost je kronično upalno stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva s posljedičnim štetnim učinkom na zdravlje organizma. Posljednjih desetljeća poprima karakter globalne epidemije s porastom pretilosti u svim dobnim skupinama, a osobito kod mladih djece i adolescenata. Na temelju epidemioloških podataka procjenjuje se da u svijetu ima oko 300 milijuna pretilih osoba te gotovo milijarda s prekomjernom tjelesnom težinom. Suvremeni stil života, dominantno sjedilački, te konzumacija rafinirane hrane s visokim udjelom masti i jednostavnih ugljikohidrata odgovoran je na epidemiju debljine, a sama bolest jedan je važnijih čimbenika rizika za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti koji su vodeći uzroci smrtnosti u svijetu.

## Ocjena stanja uhranjenosti

Za određivanje stanja uhranjenosti koristi se nekoliko jednostavnih i praktičnih metoda, a to su:

1. određivanje indeksa tjelesne mase,
2. mjerenje opsega struka i
3. mjerenje debljine kožnog nabora.

**Indeks tjelesne mase (ITM) ili engleski body mass index (BMI)** izračunava se dijeljenjem tjelesne težine izražene u kilogramima s kvadratom visine izražene u metrima.

Primjer izračuna ITM za osobu TV 1.65 m i TT 65 kg

$ITM = TT(kg) / TV \times TV (m^2)$ , npr. osoba koja je visoka 165 cm i teška 65 kg ima ITM prema sljedećem izračunu:

$$ITM = 65 \text{ kg} / 1.65 \text{ m} \times 1.65 \text{ m} = 23,8 \text{ kg/m}^2$$

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji definira se:

1. ITM od 20 – 25 – normalna tjelesna težina
2. ITM od 25 – 30 – prekomjerna tjelesna težina
3. ITM od 30 – 35 – pretilost, a
4. ITM preko 40 ekstremna pretilost.

**Mjerenjem opsega struka** određujemo raspored masnog tkiva u tijelu te na temelju

toga određujemo tip pretilosti. Naime, u praksi se razlikuju muški i ženski tip pretilosti. Kod muškog tipa pretilosti dolazi do nakupljanja masnog tkiva oko struka (oblik "jabuke"), dok kod ženskog tipa pretilosti masno tkivo se nakuplja ispod struka, u donjem dijelu trbuha, na stražnjici, kukovima i

**NA TEMELJU** EPIDEMIOLOŠKIH PODATAKA PROCJENJUJE SE DA U SVIJETU IMA OKO 300 MILIJUNA PRETILIH OSOBA TE GOTOVO MILIJARDA S PREKOMJERNOM TJELESNOM TEŽINOM

bedrima (oblik "kruške"). Opseg struka veći od 102 cm u muškaraca te veći od 88 cm kod žena upućuje na pretilost. Opseg struka mjeri se u razini vrha zdjelične kosti.

**Mjerenjem debljine kožnog nabora** određujemo postotak tjelesne masti. Pomoću posebne sprave tzv. kalipera mjeri se debljina

## Stanovništvo Hrvatske "na vagi"

Debljina je jedan od vodećih javnozdravstvenih problema 21. stoljeća. Epidemiološki podaci u svijetu i Europi pokazuju porast pretilosti u svim dobnim skupinama, a osobito su zabrinjavajući za mlađe dobne skupine, djecu i adolescente. Procjenjuje se da više od 40 % Europljana ima prekomjernu tjelesnu težinu, a 20 % je pretilo.

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Republici Hrvatskoj kao i u Europi više od polovice (57,4 %) osoba starijih od 18 godina ima prekomjernu tjelesnu težinu i debljinu, a debelo je 18,7% stanovnika. Muškarci su

deblji od žena, njih 20,8% ima debljinu u odnosu na 16,8% žena. U proteklom desetljeću bilježi se porast prekomjerne težine i debljine kod muškaraca sa 63,3 % 2003. godine na 67,6 % 2015. godine. Dok se kod žena bilježi pad prekomjerne tjelesne težine i debljine sa 54,2 % 2003. godine na 48,2% 2015. Uspoređujući stanovništvo Hrvatske po tjelesnoj težini s drugim zemljama Europe rezultati su nažalost poražavajući te se Hrvati ubrajaju u "debele nacije". Po debljini Hrvati su na 5. mjestu, a ispred nas su građani Malte, Grčke, Turske i Engleske. Najmanje debelih ljudi živi u Rumunjskoj, njih samo 8 %, a najviše na Malti – 26 %.







kožnog nabora na nekoliko mjesta na tijelu te se izračunava postotak tjelesne masti. Postotak tjelesne masti veći od 25 % kod muškaraca te veći od 30 % kod žena upućuje na pretilost. U praksi se rjeđe primjenjuje. Kod djece i adolescenata stupanj uhranjenosti određuje se s obzirom na percentilne krivulje ITM-a po dobi i spolu. Prekomjernu tjelesnu težinu imaju djeca čiji je ITM između 85. i 95. percentile, a pretiła su ona s ITM većim od 95 percentila za dob.

### Uzroci pretilosti

Glavni su uzroci pretilosti prevelik unos hrane i nedovoljna tjelesna aktivnost, zbog čega se višak energije unesen hranom, a ne iskorišten radom i fizičkom aktivnošću skladišti u organizmu u obliku masnog tkiva. Najčešći uzroci prekomjerne tjelesne težine su:

1. genetska predispozicija,
2. usporen metabolizam i loša probava,
3. nepravilne prehrambene navike,
4. nedovoljna ili nikakva tjelesna aktivnost,
5. preobilni obroci i brzo konzumiranje hrane,

6. pogrešno vrijeme obroka (kasno navečer), preskakanje obroka (osobito doručka), dugi sati bez jela – načelo "gladovanja i prejedanja",
7. nepridržavanje pravila pet manjih obroka tijekom dana,
8. nedovoljan unos voća i povrća u svakodnevnoj prehrani,
9. nedovoljan unos tekućine (vode) u organizam,
10. prekomjeran unos šećera i slatkiša te hrane bogate kalorijama, a nutritivno siromašne (grickalice, slatkiši),
11. unos alkohola, gaziranih i zaslađenih pića,
12. veliki unos soli u organizam,



13. nedovoljno sna,
14. neki lijekovi koji izazivaju debljanje (npr. lijekovi za liječenje depresije),
15. zadržana prekomjerna tjelesna težina dobivena tijekom trudnoće te
16. stres.

### Posljedice pretilosti

U pretilih osoba često nalazimo promjene i oštećenja raznih organa, kao što su povišeni krvni tlak, povišene masnoće u krvi, poremećaj tolerancije glukoze u krvi ili šećernu bolest, endokrinološke i menstrualne poremećaje, oštećenja koštano-zglobnog sustava, oštećenja srčane i plućne funkcije, žučne kamence, žgaravicu, vraćanje hrane iz jednjaka u želudac tzv. GERB, te psihičke poremećaje, najčešće tipa depresije.

Muški tip pretilosti pridonosi razvoju metaboličkog sindroma koji karakteriziraju povišeni krvni tlak, šećerna bolest ili intolerancija glukoze te poremećaj lipida u krvi. Osobe s metaboličkim sindromom imaju veliki rizik od razvoja srčanog i moždanog udara pa je već 1989. godine opisan "smrtonosni kvarteto", čije su značajke:

- pretilost gornjeg dijela tijela (oblik "jabuke", opseg trbuha veći od 102 cm za muškarce i 88 cm za žena),
- visoka glukoza na tašte (viša od 6.1 mmol/l),
- porast triglicerida u krvi (hipertrigliceridemija) i
- povišen krvni tlak.

S obzirom na metaboličke posljedice i rizik razvoja aterosklerotskih promjena na srcu i krvnim žilama najopasniji je muški tip pretilosti.

Prekomjerna tjelesna težina drugi je najčešći uzrok preventabilnih smrtnih slučajeva (prvi je pušenje), a šesti je najvažniji čimbenik rizika razvoja kroničnih bolesti. Već i smanjenje tjelesne mase od 5 do 10 % od početne smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom.

### Liječenje pretilosti

Liječenje pretilosti zahtijeva puno strpljivosti i upornosti. Osnovno je smanjenje unosa hrane i povećanje tjelesne aktivnosti kako bi se postupno smanjile nagomilane rezerve masnog tkiva u organizmu. Cilj je liječenja postupno smanjenje tjelesne mase tijekom duljeg razdoblja. Liječenje ovisi o stupnju pretilosti, zdravstvenom stanju i motivaciji pretile osobe, a uključuje dijetu, tjelovježbu, promjenu ponašanja i životnih navika, ponekad i psihoterapiju, primjenu lijekova i operativno liječenje.

drugim elektroničkim medijima više od dva sata dnevno, smanjena tjelesna aktivnost, smanjena konzumacija voća i povrća te visok udio rafiniranih ugljikohidrata.



## Praćenje debljine kod djece

"Europsku inicijativu za praćenje debljine u djece" pokrenula je 2006. godine Svjetska zdravstvena organizacija i 13 država članica Europske unije. Od 2015./16. godine uključila se i Hrvatska s ciljem praćenja stanja uhranjenosti djece u dobi od 6 do 9 godina. Prema rezultatima istraživanja 35 % djece ima prekomjernu tjelesnu težinu i debelo je. Ukupno 31 % djevojčica i 38,7 % dječaka ima prekomjernu tjelesnu težinu i debljinu te smo među prvih pet europskih zemalja s tim problemom. Gledajući po regijama najveći udio (35,6 %) pretilih djevojčica je u kontinentalnoj Hrvatskoj, dok je najveći udio pretilih dječaka (42,2 %) u Jadranskoj regiji. Rizici debljine prepoznati u ovom istraživanju su sjedenje pred televizorom i

Ono što je najbitnije i u čemu treba voditi računa u cilju smanjenja tjelesne težine i održavanja idealne tjelesne težine je pravilna prehrana koja će uz programiranu tjelesnu aktivnost osigurati ravnomjerno mršavljenje. Pod pojmom pravilne prehrane podrazumijeva se uravnotežen unos ugljikohidrata, masti i bjelancevine, kao i vitamina i minerala, redovito uzimanje obroka, umjerenost i raznolikost hrane, izbjegavanje prejedanja i uzimanje više manjih obroka tijekom dana.

Zdrava prehrana treba se temeljiti na piramidi zdrave hrane, a to znači:

- jesti puno voća i povrća, proizvoda od cjelovitih žitarica, hranu s malo masnoće i bez šećera,
- jesti nemasno meso (piletina bez kožice, puretina, meso kunića) i ribu,
- obavezno doručkovati, izbjegavati preskakanje obroka i prejedanje, jesti najmanje tri puta na dan u manjim obrocima,
- primjenjivati zdravije načine pripremanja hrane, kao što je kuhanje na pari ili na lešo,
- piti najmanje 6 do 8 čaša vode na dan,
- punomasne mliječne proizvode zamijeniti onima s manje masnoće,
- smanjiti unos soli i šećera u hrani,
- izbjegavati životinjsku mast, koristiti biljna ulja (suncokretovo, maslinovo, repino) u pripremanju hrane,
- izbjegavati grickalice, slatkiše, brzu hranu (fast food), gazirana i alkoholna pića.

Uz pravilnu prehranu za smanjenje i održavanje idealne tjelesne težine najvažnija je tjelesna aktivnost. U svrhu gubitka tjelesne težine preporučuje se umjerena tjelesna aktivnost 30 minuta dnevno i po mogućnosti svakodnevno. To može biti: brzo hodanje, trčanje, plivanje, vožnja biciklom, planinarenje, aerobik, vježbe u teretani ili bilo koji sport prilagođen svakom pojedincu i stanju njegova srčano-žilnog sustava uz prethodnu konzultaciju liječnika. Ako niste u mogućnosti svakodnevno vježbati tada koristite druge alternativne mogućnosti kretanja, na posao idite pješice, do stana umjesto dizala koristite stepenice, sjedenje pred televizorom zamijenite šetnjom po prirodi ili do obližnjeg parka.

Kod jače izražene pretilosti i kod neuspjeha s dijetom primjenjuje se medikamentozno liječenje, a kod ekstremne pretilosti i kirurški zahvati smanjenja volumena želuca.



## Gljivične infekcije – jedno od najčešćih oboljenja kože

**GLJIVIČNE** INFEKCIJE KOŽE VRLO SU ČESTE TIJEKOM CIJELE GODINE, NO LJETI DOLASKOM VISOKIH TEMPERATURA I JAKOG ZNOJENJA SU UČESTALIJE

Piše: Tatjana Vucelić, mr. pharm.

Dermatomikoze su, kao što im i samo ime govori, gljivične infekcije kože. One su vrlo čest uzrok posjeta liječniku i ujedno jedne od najčešćih kožnih oboljenja. Zdrava koža je barijera za prodor gljivica, dok površinski oštećena i vlažna pogoduje infekciji i širenju oboljenja. Gljivične bolesti kože (dermatomikoze) nisu opasne po život oboljelog, ali su "dosadne" kao uostalom i većina kožnih oboljenja, a liječenje traje dugo i česti su recidivi. Osim što predstavljaju estetski problem, izazivaju i nastanak neugodnih simptoma. Gljivice koje zaraze kožu (dermatofiti) žive na odumrlom, najvišem sloju kože (stratum korneum). Neke gljivične infekcije ne uzrokuju simptome ili samo malo nadražuju kožu, dovode do ljuštenja i crvenila. Druge gljivične infekcije uzrokuju svrbež, nateknuće, mjehure i jako ljuštenje. Gljivice se obično nastanjuju u vlažnim područjima tijela gdje se dodiruju površine kože: između nožnih prstiju, u preponi i ispod dojki. Infekcija može zahvatiti i dublje slojeve kože, najčešće kod imunokompromitiranih bolesnika. Stoga je i patogenost gljivica ovisna u prvom redu o imunosnom statusu oboljelog, njegovu odgovoru na prisutnost gljivica na koži i/ili sluznici te o lokalizaciji. Problematika gljivičnih oboljenja zadnjih je desetljeća postala vrlo aktualna zbog široke primjene antibiotika te imunosupresiva, citostatika kao i brojnih drugih razloga koji mogu smanjiti prirodnu otpornost organizma. Poboljšanjem općih higijenskih uvjeta smanjio se je broj oboljenja, ali su dermatomikoze još uvijek vrlo učestale zbog njihove visoke

zaraznosti, a i zbog drugih čimbenika koji pogoduju infekciji i širenju zaraze. Gljivične infekcije kože vrlo su česte tijekom cijele godine, no ljeti dolaskom visokih temperatura i jakog znojenja su učestalije. Osobito su česte, naročito ljeti, gljivične infekcije stopala. Tegobe koje se javljaju su: svrbež stopala, crvenilo između prstiju na nogama i neugodan miris, čest osjećaj žarenja, suhoća i pucanje kože između prstiju, a mogu se razviti vezikule i mjehuri. Ta infekcija nastaje zbog pojačanog znojenja stopala, nedovoljne higijene, oblačenja vlažnih čarapa ili cipela, nošenja sintetičkih čarapa i cipela od umjetnih materijala, nošenja stalno zatvorene obuće, dodirom kože stopala zaražene osobe, korištenjem ručnika i obuće osobe koja ima atletske stopalo, kao i korištenjem zajedničkih kupaonica.

### Kako prevenirati gljivične infekcije?

Održavanje kože suhom i čistom te dobra higijena ključ je prevencije kožnih infekcija. Osim toga, zbog zarazne prirode tih bolesti važno je nakon svakog duljeg kontakta bilo s ljudima bilo sa životinjama temeljito oprati ruke. Također, važno je redovito mijenjanje čarapa i donjeg rublja, izbjegavanje sintetičke i uske odjeće i obuće za vrijeme vrućih ljetnih mjeseci. Potrebno je izbjegavati bazene i saune sumnjive higijenske razine te uvijek hodati u odgovarajućim papučama, kožu prati pH neutralnim sredstvima, čarape i rublje prati na visokim temperaturama – višim od 60° C. Lijekove treba primjenjivati točno prema uputama, liječenje treba provoditi redovito i uporno, da bi se izbjegli recidivi oboljenja.

PROMO

## RojazolDerm 20 mg/g krema



RojazolDerm 20 mg/g krema je bezreceptni lijek koji pripada farmakoterapijskoj skupini: *antimikotici za lokalnu primjenu, derivati imidazola i triazola*, (ATK oznaka: D01AC02)

**Sastav:** Jedan gram kreme sadrži 20 mg mikonazolnitrata. Pomoćne tvari s poznatim učinkom: 1 gram kreme sadrži 40 mg cetilnog i steartilnog alkohola i 2 mg benzoatne kiseline.

**Što je RojazolDerm krema i za što se koristi?**

RojazolDerm krema sadrži mikonazolnitrata koji uništava gljivice. Namijenjena je liječenju infekcija kože uzrokovanih gljivicama. Infekcije mogu zahvatiti sljedeća područja: šake i stopala (uključujući „atletsko stopalo“), trup i prepone (uključujući površinu kože oko spolnih organa), uške i tjeme.

Koristi se kod odraslih i djece.

U liječenju promjena na koži krema se nanosi dva puta dnevno na oboljela mjesta. Liječenje treba trajati 2 do 6 tjedana ovisno o lokalizaciji i težini lezija, a mora se nastaviti još najmanje tjedan dana nakon nestanka svih znakova i simptoma bolesti. Kremu je potrebno nanijeti u tankom sloju i lagano utrljati prstom dok se ne upije. Primjenjuje se samo na koži.

**Farmakodinamička svojstva:**

Mikonazolnitrata je imidazolski antimikotik koji djeluje interferiranjem s propusnošću stanične membrane gljivice. Posjeduje široki spektar antimikotičkog djelovanja (dermatofiti, kvasnice) te pokazuje antimikrobni učinak na neke Gram pozitivne bakterije (stafilokoke i streptokoke).

RojazolDerm 20 mg/g krema na tržištu dolazi u pakiranju od 20 g kreme u tubi, a lijek se izdaje u ljekarni, bez recepta.

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



DR. IVO BELAN

# Umire li sek

**NEKADA JE BILO DA SU SE MUŽEVI ŽALILI KAKO IM ŽENE NISU ZAINTERESIRANE ZA SEKS, A DANAS JE SVE VIŠE ŽENA KOJE SE ŽALE DA IM MUŽEVI “ŠTRAJKAJU”**



Dva članka nedavno objavljena u cijenjenim medicinskim časopisima skrenula su pažnju na činjenicu da je sve manje seksa u sve više brakova, manje nego što se pretpostavljalo.

Studija objavljena na 100 bračnih parova i objavljena u časopisu „The New England Journal of Medicine“, utvrdila je da 33 posto muževa i žena ima spolni odnos dva do tri puta mjesečno ili još rjeđe.

### Vrijeme apstinencije

U drugoj studiji, u kojoj je ispitano 365 bračnih parova i koja je objavljena u „The American Journal of Psychiatry“ tvrdeno je da jedna trećina ispitanika nema spolne odnose tijekom duljeg razdoblja. Prosječno vrijeme apstinencije bio je osam tjedana, ali bilo je parova koji su bili bez seksa i tri mjeseca ili više. Više od tri četvrtine ispitanika bili su mlađi od 38 godina, znači u dobi kada većina zdravih parova općenito ima 2 do 3 spolna odnosa tjedno.

Sputana želja za seksom problem je broj jedan koje iznose supružnici. Liječnici danas često slušaju takve pritužbe, jer ljudi znaju da je moguće pomoći u takvim situacijama. Međutim, pod nedostatkom želje za seksom često se kriju problemi kao što su impotencija,

nemogućnost orgazma i drugi. Ili, ljudi jednostavno kažu: „Imam seksualni problem“. Razumljivo, ako čovjek ne osjeća dovoljno želje, onda sigurno neće ni uživati u seksu. Inače, stručnjaci se slažu da su povećana seksualna očekivanja, koja su rezultat naše kulture, djelomični uzrok što više parova traži liječenje. Danas svatko želi bolji seksualni život, a žene su se posebno promijenile u tom pogledu.

Dugi niz godina muževi su bili ti koji su kontrolirali i u svojim rukama držali seksualno iskustvo u braku. Žena je bila pasivna, strpljiva i popustljiva. Od nje se nije očekivalo da uživa u seksu. Osim toga, od nje se očekivalo da ostane u braku, bez obzira koliko je za nju situacija bila nepovoljna. Ona se morala miriti sa situacijom i morala je podnositi supruga koji ju je u biti ignorirao.

### Žene se žale na supruge

Današnji seksolozi, međutim, susreću se s priličnim brojem žena koje se sada, bez suzdržanja, čak žale da im muževi “štrajkuju” – što znači da je nastao velik preokret. Obično su muževi bili ti koji su se žalili da im žene nisu dovoljno zainteresirane za seks. Sada su žene te koje se žale na svoje supruge.

Većina muškaraca i žena liječenih zbog spurtane, zakočene seksualne želje su u svojim 30-im i 40-im godinama života, ali ima ljudi



# s u braku?

u svim dobima. Mladi ljudi ne dopuštaju da problem duže potraje. Što se prije uhvatite u koštac s njime, time su bolje šanse za uspješno liječenje.

I nakon puno godina intimni odnosi mogu biti privlačni i ugodni.

Različiti su razlozi nestanka ili slabljenja nagona. Oni se kreću od fizičkih uzroka (neke bolesti, kao što je hepatitis, ili neki lijekovi), do psiholoških uzroka. Stres i depresija, zabrinutost i tjeskoba velike su ubojice strasti. Nadalje, i nesvjestan gnjev i neprijateljstvo prema bračnom partneru može imati iste rezultate. Katkada seksualni apetiti nestaju kada muškarac počine poistovjećivati svoju ženu sa svojom majkom ili kad žena reagira na muža kao na svog oca. Osim toga, ponekad, razlog može biti vrlo jednostavan: partneri naprosto ne komuniciraju o tome i ne kažu jedan drugom što vole u seksu. Kod starijih ljudi razlog može biti mišljenje da seks nije više za njih. Mogućnosti za izlječenje od seksualne dosade znatno su se poboljšale. Najviše šanse da im se pomogne imaju oni brakovi u kojima ljutnje i svađe nisu uzele previše maha, koji nisu dopustili da seksualne "obustave rada" potraje prekomjerno dugo i koji još uvijek nalaze privlačnost u svom partneru.

## Zanos i strast ne umiru

Na koncu, još jedna dobra vijest o seksu u braku koja dolazi od kompetentnih seksologa. Oni kažu da seksualno uzbuđenje može trajati neizmjereno dugo. Seks se može smiriti, stišati nakon prve dvije godine braka, kao što je slučaj u praktički svakom braku. Želja može povremeno izbljediti zbog raznih stresova i napetosti u životu bračnog para, ali zanos i strast sami po sebi, ne moraju umrijeti.

Doktorica Judith Kaplan je u jednom svom ispitivanju dugotrajno sretnih parova našla muškarce i žene kojima još uvijek oči bljesnu kada vide svoga partnera kada ulazi u sobu, makar su već desetke godina u braku.

A seks? Nakon 20, 30 ili 40 godina, oni ga još uvijek smatraju privlačnim i ugodnim.

# Provode li pacijenti terapiju onako kako je propisana?

## LOŠA SURADNJA BOLESNIKA U TERAPEUTSKOM PROCESU PROBLEM JE GLOBALNIH RAZMJERA KOJI ZADAJE GLAVOBOLJE FARMACEUTSKOJ INDUSTRIJI

Pripremio: dr. Ivo Belan

Jeste li znali da se u razvijenim zemljama samo oko polovice bolesnika, koji boluju od neke kronične bolesti, drži terapije onako kako im je propisana. Ta činjenica danas predstavlja velik problem. Posljedice te nediscipline u liječenju su dramatične. Samo u SAD-u ta se nedisciplina smatra odgovornom za 125.000 smrtnih slučajeva svake godine i barem 10 posto hospitalizacija. Sve to povlači za sobom godišnji trošak zdravstvene službe od 100 do 280 milijardi dolara. Zbog takvog neodgovornog ponašanja, pacijenti neće dobiti sve moguće koristi od terapije, što može povećati potrebu za eventualnim medicinskim intervencijama ili može rezultirati i smrću. Takva neuredna, nedisciplinirana terapija dovodi i do manje efikasnosti lijekova i smanjene percepcije u javnosti o njihovoj vrijednosti.

Ako ste zbunjeni koliko mnogo bolesnika, posebno onih s kroničnim oboljenjima, ne uzima lijekove kako su propisani – ako ih uopće i uzimaju – niste sami. Milijuni liječnika osjećaju se frustrirani zbog iste stvari. U stvari, broj pacijenata koji loše surađuju poprima epidemijske razmjere i nemogućnosti doktora da pruže optimalnu uslugu, kao rezultat te nesuradnje, naglo se pretvara u jedan od najviše pritiskujućih problema današnje zdravstvene zaštite.

Studije provedene u Hrvatskoj pokazale su

da manje od 50 posto kroničnih bolesnika uzima terapiju onako kako je liječnik preporučio. Ispitivanje koje je pratilo 75.000 zdravstveno osiguranih bolesnika, našlo je da 35 posto njih nije podiglo lijek, nakon što su dobili, novi, slijedeći isti recept. Novi recept za neko kronično oboljenje, kao što je povišeni krvni tlak, dijabetes i visoki kolesterol, u 20 do 22 posto slučajeva nisu podignuti u ljekarni.

Niz faktora utječe na bolesnikovo pridržavanje terapijskom protokolu:

- omogućen pristup zdravstvenoj skrbi i kontinuitet te skrbi
- kvaliteta odnosa između liječnika propisivača lijekova i pacijenta, stavljanje pacijenta u središte pažnje i zajedničko donošenje odluka.

Neka terapijska područja sklonija su nepravilnoj upotrebi lijekova, kao što su bolesti koje ne pokazuju vidljive simptome, gdje je bolesnik samo „u riziku“ od bolesti:

- kompliciranost terapijskog protokola i učestalost i ozbiljnost nuspojava
- zdravstvena nepismenost i stupanj podrške iz okoline.

Prisutnost fizičkih i kognitivnih oštećenja u pacijentovoj osobnosti (npr. problemi s vidom). Utjecaj može imati i dob i spol bolesnika.

Osim navedenih faktora, svaki pacijent ima još neke svoje osobitosti, koje mogu uklju-



## LIJEČENJE PREMA PREPORUCI LIJEČNIKA I FARMACEUTA DONOSI STVARNE POZITIVNE RAZLIKE ZA ZDRAVLJE PACIJENATA

čivati negativne percepcije i stavove koji povećavaju vjerojatnost njegove nesuradnje. Tako, na primjer, to mogu biti misli: "Ne mogu si priuštiti lijek", "Ne mogu se sjetiti kada trebam uzeti lijek", "Ne mogu sam pratiti simptome bolesti", "Mislim da mi to liječenje nije potrebno", "Nemam povjerenja u svog liječnika", "Nije mi dovoljno poznata moja bolest", "Nemam dovoljno podrške za vrijeme liječenja".

Jedan je poznati liječnik u šali kazao: "Liječnici ne djeluju u onih ljudi koji ih ne uzmu". Način na koji doktor komunicira s bolesnikom može pozitivno utjecati na razmišljanje i stavove bolesnika i tako dovesti do boljeg pridržavanja propisane terapije. Istražiti stavove pacijenata? Tko još ima vremena za to? Međutim, doktorov propust da saslušaju možda i ne ovisi samo o nedostatku vremena. Na kraju, i liječnici su također psihološka bića, koja povremeno mogu postupiti iracionalno i na neproduktivan način.

Prosječno vrijeme koje liječnik provede s bolesnikom diskutirajući o novom propisanom lijeku – liječenju je 49 sekundi. Ispitivanje je pokazalo da za 19 do 39 posto recepata liječnici nisu dali bolesniku nikakve instrukcije.

Farmaceutska kompanija ima svoje stručne suradnike na terenu, kojima je glavni zadatak detaljno, kvalitetno upoznati liječnika o svojstvima lijeka kompanije, jer dobro informiran doktor je u boljoj poziciji educirati i informirati svog pacijenta. Cilj svih tih interakcija je postići što bolji rezultat iz perspektive pacijenta, sustava zdravstvene skrbi i farmaceutske kompanije. S pozicije pacijenta, to znači poboljšati kliničke rezultate, poboljšati kvalitetu života, bolje razumijevanje svojeg zdravstvenog stanja. U rješavanju problema suradljivost bolesnika za vrijeme liječenja, svakako da je uvijek dobro došla, osim liječnika, licem u lice, i podrška medicinskih sestara, drugih pacijenata, vlastite obitelji i osoba koje skrbe, njeguju pacijenta. Razumljivo, osim tradicionalnih intervencija, od pomoći mogu biti i one digitalne, bilo osobnog ili općenitog karaktera.

Loša suradnja bolesnika u terapijskom procesu problem je globalnih razmjera koji zadaje glavobolje farmaceutske industriji.



# Kardiološki mozaik obitelji

**KARDIOLOŠKI MOZAIK "ISPREPLEO" JE NIZ TEMA KAO ŠTO SU HIPERTENZIJA, ARITMIJE, ZATAJIVANJE SRCA, PERIFERNA ARTERIJSKA BOLEST, BOLESNIK S PREBOLJENIM INFARKTOM MIOKARDA, BOLESNIK S ELEKTROSTIMULATOROM SRCA, SA SINKOPAMA...**

Piše: Vesna Šuker, dr. med.

Stručni kardiološki skup u organizaciji Belupa pod nazivom "Kardiološki mozaik" za liječnike obiteljske medicine održan je 11. svibnja u hotelu International u Zagrebu. Skup je organiziran u suradnji s Kliničkim bolničkim centrom "Sestre milosrdnice", Klinikom za bolesti srca i krvnih žila. Da interes za kardiološkim temama postoji, najbolje je pokazao odličan odaziv liječnika, njih više od 150 liječnika, koji su dan vikenda odlučili iskoristiti za edukaciju i razmjenu stručnih iskustava. Svatko je mogao čuti o nečem zanimljivom i novom. Baš kao što kardiološki bolesnik često nema samo jednu dijagnozu nego se one isprepliću, tako je i taj kardiološki mozaik "isprepleo" niz tema kao što su hipertenzija, aritmije, zatajivanje srca, periferna arterijska bolest, bolesnik sa preboljenim infarktom miokarda, bolesnik s elektrostimulatorom srca, sa sinkopama... i sl.

Kako liječnici svakodnevno propisuju svojim bolesnicima lijekove neophodne za liječenje njihovih bolesti, tako je i potreba za boljim poznavanjem profila lijekova, njihovih interakcija i mogućih nuspojava i te kako velika i zato je tema "Pregled najčešćih nuspojava lijekova" koju je u prvom predavanju iznio prof. dr. sc. Marko Boban bila zanimljiva i korisna.

Prof. dr. sc. Mislav Vrsalović govorio je o perifernoj arterijskoj bolesti i bolesnicima s povišenim kardiovaskularnim rizikom. U predavanju "Smjernice za liječenje perifernih arterijskih bolesti" naglasak je stavljen, osim medikamentoznog liječenja (antitrombotsko, statini), i na fizičku aktivnost – vježbe i to disciplinirano najmanje 3 x

tjedno do 45 minuta i najmanje 12 mjeseci.

U predavanju "Suvremeni pristup liječenju bolesnika s povišenim kardiovaskularnim rizikom" govorio je o rizicima kao što su hipertenzija, šećerna bolest, pušenje te o dislipidemiji i njenom značenju u koronarnoj bolesti. Govorilo se i o statinima, ezetimibu, suradljivosti bolesnika, a da je ta tema i te kako važna govori podatak da Hrvatska spada u zemlje visokog KV rizika.

"Nove smjernice u liječenju sinkope" tema je predavanja u kojemu je dr. med. Ana Đuzel predstavila smjernice za liječenje sinkopa. O elektrostimulaciji srca, otkriću i razvoju uređaja kroz povijest, vrstama, njihovu izgledu, implantaciji te svakodnevnim aktivnostima i životu bolesnika kojima je ugrađen, "provela" nas je prof. dr. sc. Diana Delić Brkljačić u predavanju "Bolesnik s implantiranim elektrostimulatorom srca". Kroz predavanja dala je odgovor na uobičajena pitanja da li bolesnik s ugrađenim elektrostimulatorom srca može razgovarati na mobitel, biti u blizini mikrovalne pećnice, proći kroz detektor metala u zračnoj luci ili obaviti MR dijagnostiku i kakvom se fizičkom aktivnošću može baviti, a što treba izbjegavati.

"Što očekivati i kako pratiti bolesnika nakon infarkta miokarda" tema je predavanja dr. sc. Marina Pavlova u koji je govorio o važnosti i medikamentozne terapije (ASK, klopidogrel, statini), ali i fizičke aktivnosti (preporuka barem 5 x tjedno) te dao odgovor na najčešća pitanja takvih bolesnika: kada povrat na posao i kakva i kolika fizička aktivnost. Kardiološki mozaik ne bi bio mozaik da se nije govorilo i o hipertenziji pa je zbog toga





# ske medicine

prof. dr. sc. Zdravko Babić u predavanju "Nove smjernice za liječenje hipertenzije" iznio i novitete iz toga područja. Danas se u novim smjernicama preporučuje dvojna terapija, kombinacije lijekova da postignemo bolji compliance, te je naglasak i na samomjerenju tlaka te nezaobilazno pitanje životnih navika (smanjiti unos soli, alkohol, mediteranska dijeta, aerobna tjelesna aktivnost, regulacija tjelesne težine...)

I u medicini se traži odgovorno i racionalno korištenje sredstava pa tako se danas i u dijagnostici kao i u liječenju sve više stavlja naglasak na racionalnost. Racionalnim odabirom dijagnostičkih pretraga od EKG-a, RTG-a srca i pluća do biomarkera, ergometrije, holter EKG-a, ehokardiografije može se brže doći do dijagnoze, bolje pratiti bolesnika, ali i smanjiti liste čekanja. O tome je progovorio prim. dr. sc. Ivo Darko Gabrić u predavanju "Racionalno korištenje dijagnostike", a kako nam današnja terapija može poboljšati preživljavanje bolesnika sa zatajivanjem srca i to u vrlo visokim postotcima u predavanju "Suvremena terapija zatajivanja srca" iznio je doc. dr. sc. Matias Trbušić.

I za kraj nas je kroz neinvazivnu dijagnostiku aritmija proveo dr. sc. Karlo Golubić, u istomenom predavanju i dao pregled od EKG-a, holtera pa sve do najmodernije pretrage – Oslikavanja, koja je još u fazi protutipa.

Pitanja i diskusija govore u prilog tomu da su auditoriju predavanja bila zanimljiva i da takav stručni skup ima svoje mjesto u edukaciji, razmjeni iskustava, povezivanju liječnika obiteljske medicine i specijalista. U konačnici bolesnik je ono što ih svakodnevno povezuje i sva problematika vezana oko njega: dijagnostika, liječenje i skrb, a uspješno i dobro zbrinuti kardiološki bolesnik u ovom kardiološkom mozaiku im je zajednički cilj. Drago nam je bilo da je Belupo bio dio toga mozaika u ovoj "kardiološkoj priči".

# Nove mogućnosti u dijagnostici i liječenju urogenitalnih infekcija

**UROGENITALNE** I SPOLNO PRENOSIVE INFEKCIJE SU JEDAN OD VODEĆIH UZROKA AKUTNIH BOLESTI, OŠTEĆENJA **ZDRAVLJA** I SMRTNOSTI

Piše: dr. sc. Franjo Marković

11. hrvatski kongres o urogenitalnim i spolno prenosivim infekcijama s međunarodnim sudjelovanjem održan je od 10. do 12. svibnja u opatijskom hotelu Kvarner.

Urogenitalne i spolno prenosive infekcije postale se jedan od vodećih uzroka akutnih bolesti, kroničnog oštećenja zdravlja i smrtnosti, s mogućim teškim medicinskim i psihološkim posljedicama za milijune žena, muškaraca i dojenčadi. Ubrajaju se u najčešće infektivne bolesti ljudi u svijetu i važan su javnozdravstveni problem spolnog i reproduktivnog zdravlja, naglašava predsjednica Organizacijskog odbora prof. dr. sc. Višnja Škerk iz Klinike za infektivne bolesti „Fran Mihaljević“.

Kao i svake godine, već više od dva desetljeća, najprije kao stručni simpozij, a sada jedanaestu godinu za redom, ovaj Kongres pruža pregled zanimljivih i aktualnih stručnih i znanstvenih spoznaja o kliničkom, epidemiološkom, mikrobiološkom i imunološkom aspektu urogenitalnih i spolno prenosivih infekcija. Posebno se naglašava prevencija i liječenje, programi probira i primjena cjepiva.

Prilika je to da liječnici različitih specijalnosti i znanstvenici koji se bave istraživanjima urogenitalnih i spolno prenosivih infekcija razmijene dosadašnja iskustva te stručne i

znanstvene spoznaje. Tema ovogodišnjeg Kongresa imala je naglasak na nove mogućnosti u dijagnostici i liječenju urogenitalnih infekcija.

Nekim temama posvećene su zasebne sekcije kao HIV/AIDS, dijagnostika i liječenje urogenitalnih i spolno prenosivih infekcija, infekcije uzrokovane humanim papiloma virusima i sprečavanje spolno prenosivih infekcija, dermatovenerologija, urogenitalne infekcije i prostatitis, uroginekologija i ostale sekcije. Prikazani su i brojni poster na navedene teme.

Oko 150 sudionika nastojalo je svojim aktivnim sudjelovanjem pridonijeti uspjehu ovog jubilarnog, a sada već i tradicionalnog susreta kojim se želi potaknuti stručnjake svih specijalnosti, kao i znanstvenike, da razmjenjuju svoje dosadašnje iskustvo u radu s pacijentima, da se potakne znanstveno-istraživački rad te da se na taj način aktivno pridonese poboljšanju urogenitalnog zdravlja stanovništva.

Kao i svake godine, Belupo aktivno sudjeluje na tom jubilarnom Kongresu, kako bi pridonio širenju stručnih i znanstvenih spoznaja i na Kongresu i nakon Kongresa u radu mnogih liječnika opće/obiteljske medicine u ambulantama opće/obiteljske medicine pomažući tako očuvanju i unaprjeđenju zdravlja ljudi u domovini i inozemstvu.





## 26. kongres Hrvatske udružbe obiteljske medicine – HUOM-a

**KONGRES** JE BIO POSVEĆEN DVJEMA ČESTIM I SVAKODNEVNIM TEMAMA U RADU OBITELJSKOG LIJEČNIKA: OPSTRUKCIJSKOJ BRONHOPNEUMOPATIJ I ANTIKOAGULANTNOM LIJEČENJU

Piše: Ivana Bara dr. med. dent.

Belupo je i ove godine bio sudionik 26. kongresa najstarije stručne organizacije Hrvatske udružbe obiteljske medicine – HUOM-a održanom u Splitu od 25. do 27. travnja u hotelu Radisson Blu.

Kongres je bio posvećen dvjema čestim i svakodnevnim temama u radu obiteljskog liječnika: opstruktivnoj bronhopneumopatiji i antikoagulantnom liječenju. Teme su temeljito obrađene izlaganjima i objavljenim radovima.

Kongres je otvorio dr. Marko Rađa, predsjednik HUOM-a uz toplu dobrodošlicu svim sudionicima i gostima iz susjednih država Slovenije i BiH. Naglasio je kako obiteljska medicina nije samo stručna već i akademska disciplina i ne bi smjela biti servis drugih medicinskih specijalnosti. Kako sveukupna znanost, posebno medicinska, donosi stalno nove spoznaje, uz bujanje tehnoloških inovacija, mijenjaju se i smjernice za dijagnostičke i terapijske postupke. Upozorio je na problem odljeva liječnika obiteljske medicine u inozemstvo u zemlje uređenijeg zdravstvenog sustava, gdje u obiteljskoj medicini radi 40% kolega unutar sustava dok je u našoj zemlji taj omjer dvostruko manji.

Kronična opstruktivna plućna bolest je česta dijagnoza među bolesnicima u primarnoj zdravstvenoj zaštiti. Karakterizirana je progresivnim ograničenjem protoka zraka

koje je obično povezano s pojačanim upalnim odgovorom u dišnim putovima i plućima. KOPB je bolest koja se može spriječiti i liječiti, ali se još uvijek dijagnosticira jako kasno. Za postavljanje dijagnoze KOPB-a, između ostalog, potrebna je i spirometrija koja i dalje ostaje nedovoljno iskorištena kao dijagnostička metoda, ali i kao metoda praćenja bolesnika, zaključila je u svom izlaganju dr. Tatjana Cikač.

Osim farmakoloških mjera liječenja, bolesnike je važno upozoriti na važnost pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i ostalih nefarmakoloških metoda liječenja kao ključa utjecaja na daljnji tijek bolesti i dugoročno preživljenje.

Osim KOPB-a, bilo je govora o peroralnim antikoagulantima, a nova generacija kojih predstavlja određeni napredak u prevenciji tromboembolijskih incidenata u bolesnika s fibrilacijom atrija u odnosu na donedavno jedini varfarin. Stoga treba težiti što boljoj komunikaciji između LOM-a i bolničkih specijalista, uz redovito praćenje struke i smjernica, radi postizanja što bolje prevencije tromboembolijskih komplikacija i neželjenog invaliditeta.

Kongres je završen zahvalom svim sudionicima i liječnicima i farmaceutskim kompanijama, bez čije pomoći ne bi bilo moguće organizirati to stručno događanje, te najavom 27. HUOM-a u Varaždinu 2020. godine.



## Vikend-škola

Piše: Ivana Bara, dr. med. dent.

Prva ovogodišnja vikend-škola zdravlja službenog naziva "Živimo za zdravlje", održana je u Starigradu-Paklenici 4. i 5. svibnja u hotelu Alan.

Glavna tema i okosnica događanja bila je vezana za statine i Belupove nove uzdanice u kardiološkom portfelju, nove članove "obitelji" Rosixa, a to su: Rosix AM i Rosix combi.

O tome kada, gdje i kako pozicionirati svaki od tih preparata kod uvođenja u terapiju govorio je prof. Damir Fabijanić, kardiolog iz KBC-a Split.

Statini su već godinama okosnica terapije hiperlipidemije i dislipidemije. No što kada sam statin nije dovoljan? Postoji li rješenje za takve pacijente? Što kada pacijent, osim povišenih lipida ima i povišen tlak? Poznato je da je kardiovaskularni rizik takvih pacijenata višestruko veći. Imamo li i za takve pacijente jednostavno i elegantno rješenje? Fiksne kombinacije lijekova bez sumnje povećavaju suradljivost pacijenata pri uzimanju terapije, što je u liječenju kroničnih bolesti iznimno važno. Isto tako, sve se više pridaje važnost primarne prevencije kardiovaskularnih bolesti, tj. preventivnih radnji i terapije da do tih neželjenih događaja ne bi ni došlo. Stoga su fiksne kombinacije sa statinima dobrodošli novitet na tržištu koji

## KARDIOVASKULARNE BOLESTI DANAS SU VODEĆI UZROK SMRTNOSTI I U SVIJETU I U HRVATSKOJ

Piše: Eleonora Brkić, dr. vet. med.

Belupova škola zdravlja pod nazivom "Živimo za zdravlje" održana je 11. i 12. svibnja u Mariji Bistrici. Skupu su prisustvovali liječnici obiteljske medicine iz Brodsko-posavske, Osječko-baranjske i Vukovarsko-srijemske županije.

Kardiovaskularne bolesti danas su vodeći uzrok smrtnosti i u svijetu i u Hrvatskoj. Među brojnim čimbenicima rizika, najveći su vjerojatno ipak hipertenzija i hiperlipidemija. Usprkos povećanoj svijesti o problemu hipertenzije, mnogi bolesnici ne postižu ciljne vrijednosti krvnog tlaka, a statistika nam govori i da 50% bolesnika koji imaju hipertenziju, također imaju i hiperlipidemiju. Postoji li način na koji se

# a zdravlja u Starigradu-Paklenici

**STATINI I UVOĐENJE U TERAPIJU NOVIH PREPARATA IZ KARDIOLOŠKOG PORTFELJA TE PSIHIJATRIJSKA RADIONICA O ANKSIOZNOSTI I DEPRESIJI BILE SU TEME PRVE VIKEND-ŠKOLE ZDRAVLJA**



liječnicima pomaže postići te ciljeve. Liječnici su intenzivnije razmijenili svoja iskustva u radionici, gdje su u sklopu konkretnih slučajeva i prikaza iz prakse podijelili dileme, probleme, dvojbe, kao i prijedloge načina rješavanja spomenute problematike. Istaknut je problem nesklada između stručnih i smjernica HZZO-a kod vrijednosti LDL-a i potrebe za uvođenjem rosuvastatina kod primarne prevencije.

Jedan od načina za rješavanje takvih pro-

blema sigurno su i naše škole i pojačana razmjena informacija i komunikacija tih dviju specijalnosti kako bi pomogli jedni drugima, a i pacijentima.

## **Psihijatrijska radionica – anksioznost i depresija**

Psihijatrijska radionica bila je prilično živahna, uz mnoštvo pitanja i međusobnu interakciju obiteljskih doktora s našim predavačem Damirom Mrassom, dr. med., specijalistom psihijatrom iz Klinike za psihijatriju KBC-a Split.

Anksioznost i depresija (patnja, duševna bol, tjeskoba, neraspoloženje) oduvijek su bili sastavni dio ljudskog iskustva i egzistencije. Ritam modernog života je takav da se pojedinac često susreće s anksioznošću, tjeskobnošću, napetošću i nemirom, a unatoč visokoj tehnologiji, i materijalnom standardu, suvremeni čovjek sve je više umoran, osamljen, tjeskoban i depresivan. Depresija je psihijatrijski poremećaj koji se svrstava u skupinu poremećaja raspoloženja, a u kojemu je raspoloženje patološki

sniženo zbog čega u bolesne osobe nastupa niz promjena u izgledu, ponašanju, razmišljanju, doživljavanju okolnog svijeta i same sebe. Depresivni bolesnik je potišten, često anksiozan, smanjene energije, interesa i volje, s jakim osjećajem krivnje i samooptuživanja, smetnjama koncentracije, gubitkom sna i apetita, često sa suicidalnim razmišljanjima ili pokušajima.

Upravo su depresija i anksiozni poremećaji, zbog sve veće pojavnosti u društvu, sve više i češće prisutan problem koji predstavljaju jedan od najvećih izazova javnog zdravstva u Europi, ali i u Hrvatskoj. Problem je to s kojim se i liječnici obiteljske medicine susreću sve više u svom svakodnevnom radu sa svojim bolesnicima u ordinacijama.

Optimalan cilj liječenja je potpuna remisija svih simptoma i povratak bolesnika potpunom općem funkcioniranju. Kasniji početak liječenja dovodi do dužeg trajanja poremećaja i niže stope remisije u svakoj sljedećoj progresivnoj fazi. O navedenim poremećajima, s posebnim osvrtom na prepoznavanje i liječenje te kako osigurati kontinuitet liječenja i redovitost bolesnika u uzimanju terapije nakon završenog bolničkog liječenja temeljito je obradio dr. Mrass u psihijatrijskoj radionici. Cijelu priču zaokružio je s Belupovom psihijatrijskom paletom koja je nezaobilazna u današnjoj ordinaciji obiteljske medicine.

## Živimo za zdravlje u Mariji Bistrici

terapija može pojednostaviti i olakšati? Mogu li nam fiksne kombinacije lijekova u tome pomoći? Na ta i mnoga druga pitanja pokušali smo odgovoriti u ovoj radionici.

Prvi predavač na skupu je bio Marin Vučko-

vić, dr. med., specijalist kardiolog iz KBC-a Osijek koji je održao predavanje pod nazivom 'Fiksne kombinacije 2.0' te radionicu "Suvremeno liječenje pacijenata visokog kardiovaskularnog rizika-fiksne kombinacije s rosuvastatinom". Na njima je dr. Vučko-

vić upoznao liječnike s opasnostima kardiovaskularnih bolesti, trenutačnim stanjem u Hrvatskoj, čimbenicima rizika te pojasnio osnovno djelovanje statina. Upoznao je liječnike sa smjernicama za uvođenje ezetimiba, prednostima rosuvastatina te učinci kombinacijske terapije ta dva lijeka na regresiju ateroskleroze.

Druga predavačica, dr. sc. Borka Pezo Nikolić, dr. med., specijalistica interne medicine, subspecijalistica kardiologije iz KBC-a Zagreb, održala je radionicu pod nazivom 'Konfekcija ili krojeno po mjeri?' na kojoj je liječnicima objasnila opasnosti koje nastaju zbog arterijske hipertenzije te čimbenike rizika za njen nastanak. Također je pojasnila kako liječenje hiperlipidemije i hipertenzije zajedno dodatno smanjuje kardiovaskularni rizik.





## IV BELUPOVA PROLJETNA ŠKOLA ZDRAVLJA

# Naučili novo i neobično, podsjetili se starog

**OSMIJEH NA LICIMA, POZITIVNE EMOCIJE, NAJLJEPŠI UTISCI I SAMO RIJEČI HVALE ZA OVOGODIŠNJU BELUPOVU PROLJETNU ŠKOLU ZDRAVLJA LEBDJELI SU OKO SVIH NAS**

Piše: dipl.ph. Dragana Seratlić Cvikić

Kada četvrti put organizirate Belupovu proljetnu školu zdravlja, a kada znate da ste se svaki put prije toga pokazali kao izvanredni domaćini, vrhunski profesionalci i kada su vam se gosti puni utisaka vraćali svojim kućama, imate veliku odgovornost i obavezu da opravdajte povjerenje i granice pomažete za ljestvicu iznad. I ove godine nam je to pošlo za rukom. Premašili smo očekivanja gostiju i kao i obično dobili sve pohvale i komplimente za originalnost i realizaciju.

Članove Predstavništva Belupo, Beograd krase prepoznatljivost, kvalitetu, ljubaznost, toplina... koje su i karakteristike same Grčke koju smo odabrali za zemlju domaćina Belupove proljetne škole zdravlja. Nea Potidea, prekrasno mjesto na obali Egejskog mora, obilježje je prihvatilo goste Belupa i omogućilo nam svima da 4 dana svibnja pustimo sva svoja čula da uživaju. Članovi Predstavništva Belupo su, na svoj specifičan način, a da ni jednog trenutka ne poremete uživanje, dragim gostima omogućili da nauče nešto novo i neobično, da se podsjetite starog, da steknu nova prijateljstva i da im kao i uvijek kada su gosti Predstavništva Belupo, putovanje ostane u nezaboravnom sjećanju.

Da je komunikacija najvažniji alat međuljudskih odnosa koja nam omogućava da razumijemo i shvatimo druge i pomoću koje nastojimo da drugi shvate nas, znamo svi. Članovi Predstavništva Belupo su svoje goste kroz predavanje pod nazivom "Komunikacija i Farmakoterapija", čiji je moderator bila dr. Nevenka Urošević, direktor Predstavništva, a pod budnim okom dr. Ivana Kragića, pomoćnika direktora sektora za tržište regije Adria, još jednom podsjetili

na to i na zanimljiv način, upakirano u četiri komunikacijska profila, prezentirali svoju paletu lijekova.

Dipl.ph Nenad Vojinović prisutne je goste podsjetio na Belupovu kardiološku paletu, moćnu, jaku i snažnu, koje su i osobine karakteristične za pantera, kao jednog od četiri komunikacijska tipa ličnosti. Kao što je paun ponosan na svoje perje, tako smo mi iz Belupa ponosni na našu dermatološku paletu koja se svojim višedecenijskim prisustvom na tržištu i kvalitetom pozicionirala u peru propisivača. Na dermatološku paletu, kroz interaktivno predavanje, naše goste liječnike je podsjetila dipl.ph Dragana Seratlić Cvikić. Dr Tamara Milenović, kao predstavnik komunikacijskog tipa delfina, koji su porodični i koji izbjegavaju sukobe i konfrontaciju podsjetila je sve prisutne na Belupov Urutal, Zarcet i Oksazepam. Mudar, racionalan i pravi izbor za gastrointestinalne probleme su Belupovi Portalak, Rudakol i Favora Silymarin, koje je analitično i pedantno, što su, tako-

đer karakteristike sove, predstavila dipl.ph Danica Mrđen.

Ono po čemu je Predstavništvo Belupo, Beograd prepoznatljivo, je da na originalan način kroz igru, zabavu i sportske aktivnosti podsjetite liječnike na kompletnu paletu preparata prisutnu na tržištu Republike Srbije. Kroz igru "Sa Belupom do znanja i zdravlja u prirodi", liječnici su šetajući kroz prekrasan kompleks hotela "Potidea Palace", uživali u ljepotama i mirisima, odgovarali na pitanja vezana za Grčku, zemlju domaćina, radili vježbe, rješavali rebuse i pitalice čiji su odgovori bila imena naših preparata i takmičili se u pikadu. Kroz igru i ponavljanje znanja uživali su u međusobnom druženju. Igra je imala takmičarski karakter, tako da je pobjednička grupa slavila, a svima ostalima je želja da i sljedeće godine steknu pravo da budu naši gosti na Belupovoj proljetnoj školi zdravlja i možda baš oni budu članovi pobjedničke ekipe.

Osmijeh na licima, pozitivne emocije, najljepši utisci i samo riječi hvale za ovogod-



dišnju Belupovu proljetnu školu zdravlja lebdjeli su oko svih nas, kako članova tima Predstavništva Belupo, tako i svih naših gostiju, liječnika, vjernih propisivača Belupovih lijekova.

Uz slogan "Živimo za zdravlje", nastavljamo suradnju sa našim liječnicima i obećavamo da će svako sljedeće druženje i svaka sljedeća Belupova škola zdravlja biti još bolja, originalnija i kvalitetnija, jer mi to znamo i možemo.



# Zdrav i čist okoliš nasljedstvo je koje moramo ostaviti budućim generacijama

Belupo je prepoznatljiva farmaceutska tvrtka koja proizvodi lijekove visoke kvalitete, sigurnosti i učinkovitosti i uz onaj temeljni cilj – ostvarivanje profita važan segment poslovne politike čini stalna briga o okolišu. U obavljanju svojih poslovnih aktivnosti Belupo se kao članica Grupe Podravka opredijelio za održivi razvoj te posebnu pažnju posvećuje zaštiti okoliša kod postojećih proizvodnih aktivnosti, razvoja novih proizvoda i tehnologija, te izgradnji novih proizvodnih pogona. U navedenim aktivnostima, potrošnji sirovina i energenata, prikupljanju i recikliranju otpada te emisijama u okoliš – Belupo ima pozitivne pomake, bez obzira na višestruko povećanje proizvodnih kapaciteta u novim tvornicama kazala nam je Ivana Jambrek, dipl. kem. ing., rukovoditeljica Zaštite okoliša.

**B** Društveno odgovorno poslovanje u procesu planiranja osim ekonomskih posljedica, u obzir uzima okolišne i društvene posljedice koje su rezultat aktivnosti poduzeća. Na kojim se načelima temelji zaštita okoliša u našoj kompaniji u smislu društveno odgovornog poslovanja, tj., na koji način konkretno pridonosimo zaštiti okoliša u našoj kompaniji?

Kompanija Belupo već niz godina provodi skup odgovarajućih aktivnosti i mjera kojima je cilj sprječavanje opasnosti za okoliš te sprječavanje nastanka šteta i onečišćivanja okoliša. U provedbi tih aktivnosti vodimo se nizom načela. Svi djelatnici kompanije dužni su se voditi načelom predostrožnosti i preventivnosti s ciljem izbjegavanja rizika ili opasnosti po okoliš. Sukladno tome pri planiranju i izvođenju zahvata primjenjujemo sve prethodne mjere zaštite okoliša. Zahvati u okoliš su planirani i izvedeni tako da što manje onečišćuju okoliš, a da se pritom vodila briga o racionalnom korištenju prirodnih izvora i energije. Vođeni načelom očuvanja vrijednosti prirodnih dobara, prirodne izvore nastojimo očuvati na razini kakvoće koja nije štetna za čovjeka, biljni i životinjski svijet na način da izbjegnemo zahvate koji imaju štetan učinak na biološku raznolikost i očuvanje prirodnog genetskog sklada. Uz to, vođeni načelom

**DRUŠTVENO ODGOVORNO POSLOVANJE ZA BELUPO JE DOBROVOLJNI NAČIN UPRAVLJANJA KOMPANIJOM I DJELOVANJA UOPĆE**



**BELUPO IMA JASAN DUGOROČNI CILJ: USPJEH U VEOMA ZAHTJEVNIM SOCIJALNIM, EKONOMSKIM I EKOLOŠKIM OKOLNOSTIMA**

## Područja zaštite okoliša

Zaštita okoliša skup je odgovarajućih aktivnosti i mjera kojima je cilj sprječavanje opasnosti za okoliš, sprječavanje nastanka šteta i/ili onečišćivanja okoliša, smanjivanje i/ili otklanjanje šteta nanesenih okolišu te povrat okoliša u stanje prije nastanka štete.

Gospodarenje otpadom obuhvaća skupljanje, prijevoz, uporabu i zbrinjavanje otpada uključujući nadzor nad tim postupcima. Izbjegavanje nastajanja otpada je najpovoljnija metoda za rješavanje problema otpada. Nužno je da se gospodarenje otpadom provodi na način koji ne dovodi u opasnost ljudsko zdravlje i koji

ne dovodi do štetnih utjecaja na okoliš, a osobito kako bi se izbjegao rizik od onečišćenja mora, voda, tla i zraka.

Zaštita zraka predstavlja određene mjere, način organiziranja i provođenja zaštite i poboljšanja kakvoće zraka, kao djela okoliša. Cilj je da se zaštitom i poboljšanjem kakvoće zraka ne ugrožavaju ostali dijelovi okoliša.

Zaštita voda provodi se radi očuvanja života i zdravlja ljudi i zaštite okoliša, te omogućavanja neškodljivog i nesmetanog korištenja voda za različite namjene. Voda nije komercijalni proizvod kao neki drugi proizvodi, nego je naslijeđe koje treba čuvati, štiti i mudro i racionalno koristiti.

## STALNIM PRILAGOĐAVANJEM UVIJEK NOVIM UVJETIMA I IZAZOVIMA BELUPO ZADRŽAVA VODEĆU POZICIJU U FARMACEUTSKOJ INDUSTRIJI

zamjene zahvat koji bi mogao nepovoljno utjecati na okoliš nastojimo zamijeniti zahvatom koji predstavlja bitno manji rizik ili opasnost. Sukladno načelu sanacije štete dužni smo otkloniti, odnosno sanirati štetu u okolišu na izvoru nastanka u slučaju da je šteta u okolišu nastala kao rezultat obavljanja djelatnosti kompanije Belupo. Pri donošenju planova i programa o zaštiti okoliša, te dobivanja suglasnosti, odobrenja kao i drugih mjera zaštite okoliša vođeni načelom cjelovitog pristupa surađujemo s nadležnim tijelima. Kompanija Belupo snosi troškove onečišćenja okoliša sukladno načelu onaj koji onečišćuje mora i platiti. Kada govorimo o načelu pristupa informacijama i sudjelovanja javnosti, građani imaju pravo na pravodobno obavješćavanje o onečišćivanju okoliša i o poduzetim mjerama. Vođena načelom poticanja, kompanija Belupo potiče djelatnosti i aktivnosti u svezi sa zaštitom okoliša koje sprječavaju ili smanjuju onečišćavanje okoliša.

**B** Jedan od ciljeva društveno odgovornog poslovanja je nadzor nad rizicima od mogućih incidenta kojima nastojimo izbjeći negativne posljedice za okoliš i društvo, ali isto tako smanjiti vlastite rizike za poslovanje. Na koji način provodimo nadzor nad rizicima kako bi smanjili i ili izbjegli neželjene posljedice za okoliš i društvo u cjelini?

Nadzor nad rizicima svakako je jedan od bitnih segmenata društveno odgovornog poslovanja naše kompanije. Upravljanje rizicima je svakodnevna briga svakog pojedinca jer se jedino tako može postići veća sigurnost osobne i poslovne okoline te time ukupno opće bolji i kvalitetniji životni uvjeti.

S ciljem da se izbjegne mogućnost incidenta opasnim tvarima stručni tim Belupovih djelatnika izradio je Procjenu ugroženosti kao i Operativni plan zaštite i spašavanja u kojima su razrađeni potencijalni učinci na materijalna dobra, moguće ugrožavanje zaposlenika i okoliša kao posljedica korištenja opasnih tvari. Na taj način smanjen je rizik od incidenta na najmanju mjeru.

Sukladno Uredbi o sprečavanju velikih nesreća koje uključuju opasne tvari utvrdili smo popis vrsta opasnih tvari koje su prisutne na lokaciji a koje prema oznakama opasnosti iz sigurnosno tehničkih listova pripadaju Prilogu I. A predmetne Uredbe. Njihove vršne količine prijavljene su u RPOT

(Registar postrojenja u kojima su prisutne opasne tvari). Kvartalno pratimo promjene vršnih količina opasnih tvari na lokaciji te sukladno promjenama ažuriramo količine u Registru.

Nadalje, sastavni dio edukacije novozaposlenih te redovita reedukacija postojećih djelatnika je pravilno rukovanje opasnim tvarima i kemikalijama čime se mogućnost incidenta svodi na minimum.

**B** Mnoge su društveno odgovorne aktivnosti utkane u poslovne odluke na dobrobit razvoja ukupnog poslovanja naše kompanije te šire društvene zajednice i okoliš. No u tom kontekstu neupitna je upravo vlastita odgovornost svakog od nas? Kako komentirate važnost ekološke osviještenosti i očuvanja okoliša u našoj kompaniji?

Naravno, svatko od nas je odgovoran za vlastita postupanja u okviru zaštite okoliša. Jedna od ključnih predispozicija za odgovorno ponašanje pojedinca je njegova informiranost o pravilnom postupanju i mogućim posljedicama neodgovornog ponašanja.

### Prilagodba Belupa novim propisima EK o zaštiti okoliša

**B** Ulaskom Hrvatske u EU, Ministarstvo zaštite okoliša i energetike implementiralo je sve zakonske propise i zahtjeve Europske komisije. Na koji smo se način prilagodili tim novim zahtjevima te što je bilo prioritet u prilagodbi novim zakonskim odredbama zaštite okoliša u našoj kompaniji? Kako se provodi nadzor nad izvršenjem propisa iz zaštite okoliša te postoje li posebni državni propisi koji reguliraju zaštitu okoliša kojima se moramo prilagođavati?

Ulaskom Hrvatske u EU nadležna ministarstva su imala zadane rokove u kojima su bila dužna uskladiti postojeće propise RH s propisima EU-a pa tako i Ministarstvo zaštite okoliša i energetike. Bilo je niz izmjena i usklađivanja, a svakako bih istaknula jedan najkompleksniji problem koji čini svaki djelatnik kompanije, radi se o smanjenju miješanog komunalnog otpada. Dakle, naš važan zadatak bio je i jest u što većoj mjeri smanjiti otpad koji ide na odlagališta (miješani komunalni otpad), a

U našoj kompaniji već niz godina njeguje se ekološka osviještenost i očuvanje okoliša sa stalnim pozitivnim pomacima. Kontinuirano se trudimo pronaći ekološki najprihvatljivija rješenja kojima se negativni utjecaj pojedinih procesa u najvećoj mogućoj mjeri svodi na minimum.

**B** Belupo ima i interne propise, kao što su Operativni planovi i Pravilnici, te SOP-ovi, u kojima su opisani postupci i radni zadaci. Što je sve potrebno za kvalitetnu pripremu za inspeksijski nadzor te kako inspeksijski



u što većoj mjeri povećati otpad namijenjen reciklaži i ponovnoj upotrebi. Sustav pravilnog selektiranja otpada u kompaniji postoji već niz godina te se obradom mjesečnih podataka vide stalni pozitivni pomaci u tom segmentu. Budući da ovdje imamo još prostora za poboljšanjem, truditi ćemo se nastaviti pozitivan trend smanjenja odlaganja otpada.

Kao što sam već prije spomenula, nadzor nad izvršenjem propisa iz zaštite okoliša provode inspektori po područjima koja su u njihovoj nadležnosti. Na nivou države postoji okvirno 150 državnih propisa koji reguliraju zaštitu okoliša i na temelju kojih smo inspicirani. Kao najvažnije istaknula bih: Zakon o zaštiti okoliša, Zakon o održivom gospodarenju otpadom, Zakon o zaštiti zraka, Zakon o vodama, Pravilnik o registru onečišćavanja okoliša, Pravilnik o gospodarenju otpadom, Pravilnik o graničnim vrijednostima emisija otpadnih voda, Uredba o sprečavanju velikih nesreća koje uključuju opasne tvari, Uredba o tvarima koje oštećuju ozonski sloj i fluoriranim stakleničkim plinovima, Uredba o graničnim vrijednostima emisija onečišćujućih tvari u zrak iz nepokretnih izvora...

nadzori licencnih partnera i državni nadzori, ocjenjuju sveukupni doprinos Belupa u očuvanju i zaštiti okoliša?

Služba Zaštite okoliša kontinuirano prati promjene zakonske regulative iz područja zaštite okoliša te ih implementira u kompaniji. Nadzor nad provedbom propisa iz područja gospodarenja otpadom, zaštite zraka i zaštite voda provodi nadležno Ministarstvo. S obzirom da nadležni inspektori prilikom najave inspekcijskog nadzora traže određenu dokumentaciju na uvid prije samog nadzora, a budući da se dio dokumentacije odnosi na područje rada drugih sektora i službi, u suradnji s odgovornim osobama pojedinog sektora u kompaniji pripremamo tražene dokumente i šaljem ih inspektorima na uvid.

Svaki inspekcijski nadzor predstavlja određeni dodatni angažman, ali budući da kontinuirano pratimo i radimo sukladno propisima, sama priprema nije toliko zahtjevna. Iznimno je važno proći kroz svu dokumentaciju koja je predmet nadzora s ciljem utvrđivanja mogućih propusta ili nedostataka.

Što se tiče samog nadzora iz segmenta gospodarenja otpadom i zaštite zraka, provodi se minimalno jednom godišnje prilikom kojeg inspektor detaljno provodi utvrđivanje usklađenosti propisanih obveza postupanja s otpadom, emisija u zrak, hlapivi organski spojevi, procjena utjecaja na okoliš, Registar onečišćavanja okoliša, staklenički plinovi, opasne tvari i ostale stvari po dužnosti.

Nadzor nad provedbom zakona o vodama provodi vodopravni inspektor koji provodi provjeru usklađenosti sa zakonskom regulativom iz segmenta zaštite voda (Vodopravna dozvola, parametri ispitivanja otpadnih voda, očevidnik o količini i sastavu opasnih tvari ispuštenih u vode, Izvješća o ispitivanju uzorka otpadne vode, naknade za uređenje, zaštitu i korištenje voda....).

S obzirom na da smo maksimalno posvećeni primjeni zakonskih propisa te u slučajevima kada imamo nedoumice oko tumačenja zakonske regulative kontaktiramo nadležna tijela te tražimo pismena očitovanja nad tumačenjem određenog propisa, od 2012. godine od kada sam dio službe Zaštite okoliša nije izdano ni jedno rješenje o povredi propisa. To nam je svakako jedno lijepo priznanje i poticaj da nastavimo raditi u istom smjeru.

**B** Kako se provodi zaštita okoliša u našoj kompaniji te koja su poboljšanja u radu u odnosu na prijašnje godine?

S obzirom na to da se okoliš u velikoj mjeri

## Posebni zaštitni okoliša u Novoj tvornici

U Novoj tvornici implementiran je postojeći sustav razvrstavanja otpada. Postrojenja u kojima se koriste hlapiva organska otapala prijavljena su u bazu REGVOC te se prati potrošnja po svakom prijavljenom postrojenju. Novi stacionarni tehnološki ispusti prijavljeni su u ROO te se na njima redovito provodi snimanje emisija onečišćujućih tvari u zrak.

onečišćuje otpadom, u kompaniji Belupo se već niz godina provodi selektiranje otpada sukladno određenim ključnim brojevima. Prema Zakonu o održivom gospodarenju otpadom na lokaciji nastaju sljedeće vrste otpada:

– ovisno o svojstvima: opasni, neopasni i inertni otpad,

– ovisno o mjestu nastanka: komunalni i proizvodni otpad.

U protekloj godini u kompaniji je proizvedeno oko 310 tona otpada. Sav otpad predan je ovlaštenim sakupljačima te je većina otpada termički obrađena ili pak reciklirana (oko 95 %). Dakle, naša glavna zadaća je pravilno postupanje s otpadom a to uključuje pravilno selektiranje otpada na mjestu nastanka prema radnim uputama, vođenje evidencija o nastanku i tijeku otpada, pravilno skladištenje otpada te predaja otpada ovlaštenom sakupljaču uz prateću dokumentaciju. Fondu za zaštitu okoliša i energetska učinkovitost redovito prijavljujemo količinu ambalažnih materijala koji nastaje prodajom lijekova te količine uvezene električne i elektronične opreme. Sukladno Prijavama dobivamo Rješenja na temelju kojih plaćamo odgovarajuću naknadu za gospodarenje posebnim kategorijama otpada.

Kompanija Belupo pridaje veliku pozornost zaštiti zraka redovitim praćenjem emisija prašine i organskih otapala iz tehnoloških ispusta kao i emisijama NO<sub>2</sub>, CO, SO<sub>2</sub> i CO<sub>2</sub> iz energetskih ispusta. Redovito se provodi kontrola svih ugrađenih filtera za smanjivanje emisija prašine u zrak, kao i kontrola rada adsorbera s aktivnim ugljenom. Rad postrojenja je automatiziran i regeneracija ili zamjena aktivnog ugljena radi se po zasićenju istoga, a računalni zapis omogućuje nam kontinuirano praćenje emisija u atmosferu. Postrojenja u kojima se koriste hlapiva organska otapala prijavljena su Ministarstvu zaštite okoliša i energetike u Registar postrojenja u kojima se koriste or-

ganska otapala ili proizvodi koji sadrže hlapive organske spojeve (REGVOC). U svrhu zaštite zraka od kontroliranih/fluoriranih stakleničkih plinova, redovito ažuriramo evidenciju o svim rashladnim uređajima u kojima se koriste kontrolirane tvari ili fluorirani staklenički plinovi koji oštećuju ozonski omotač te vršimo servisiranje i kontrolu propusnosti putem ovlaštenih serviser. Sva rashladna oprema koja sadrži kontrolirane tvari ili fluorirane stakleničke plinove u količini od 5 tona ekvivalenta CO<sub>2</sub> ili više prijavljena je putem PNOS obrasca u propisanu bazu.

Zaštita voda provodi se sukladno zakonskoj regulativi i važećoj Vodopravnoj dozvoli. Tehnološke i sanitarno-fekalne otpadne vode Belupa ulijevaju se internom kanalizacijom u zajednički kolektor za Podravkine tvornice na lokaciji Danica, kojim se odvođe na mehaničko-biološki uređaj za pročišćavanje otpadnih voda Podravke (Uređaj I). Nakon obrade na Uređaju I, otpadne vode odlaze kolektorom u javnu kanalizaciju grada. Ispitivanje kompozitnih uzoraka otpadnih voda provodi se nakon obrade na Uređaju I šest puta godišnje putem ovlaštenog laboratorija. Oborinske vode ne opterećuju uređaj, već se odvođe zasebno kanalizacijom u prirodni recipient.

Sukladno Pravilniku o registru onečišćavanja okoliša, jednom godišnje putem ROO aplikacije dostavljamo podatke o izvorima, vrstama, količini, načinu i mjestu ispuštanja, istjecanja ili odlaganja štetnih tvari iz određenog izvora u okoliš, koje prikupljamo za razdoblje kalendarske godine.

**B** Provodi li Služba za zaštitu okoliša kontinuirane interne edukacije zaposlenika? Ako da, koje su službe uključene u obaveznu edukaciju o zaštiti okoliša?

Kao što sam već i ranije spomenula, informiranost zaposlenika jedan je vrlo bitan segment stupnja ekološke osviještenosti. Stoga kontinuirano provodimo interne edukacije novozaposlenih djelatnika te po potrebi reedukaciju postojećih. U program edukacija uključeni su svi sektori kompanije.

**B** Postoji li u našim poslovnim planovima razvojni plan unaprjeđenja poslovnih procesa zaštite okoliša?

Zaštita okoliša predstavlja vrlo značajan segment integriranih sustava upravljanja i dio je svih strateških odluka i poslovnih procesa Belupa. Iz godine u godinu unaprjeđujemo poslovne procese zaštite okoliša u skladu sa zakonskom regulativom.



# Alfa i omega transformacijskih

**POJEDINE** CJELINE UISTINU BILJEŽE ZNATNE POZITIVNE POMAKE U RADU ZA ŠTO SU ZASLUŽNI UPRAVO BELUPOVI TRANSFORMACIJSKI PROCESI. SVI BELUPOVCI I BELUPOVKE SHVATILI SU DA SU PROMJENE NUŽNE I DA SAMI MORAMO UOČITI ŠTO TREBA MIJENJATI KAKO BI TVRTKA **NAPREDOVALA**



Program Belupove transformacije više nam nije novost. Transformacija se polako i sigurno uvukla u svakodnevno razmišljanje i rad belupovki i belupovaca. Green Beltovi – voditelji projekata i sponzori marljivo sa svojim projektnim timovima rade uspješno prelazeći iz jedne u drugu fazu prema LSS metodi.

Naravno, nisu u tom radu sami. S velikim veseljem i uz nemali trud sve projektne timove i projekte prvog vala Belupovih transformacijskih procesa prati Upravljački odbor transformacije: predsjednik Uprave Hrvoje Kolarić, članica Uprave Ksenija Punčikar, direktorica za Odnose s javnošću Snježana Foschio-Bartol, voditeljica Programa LSS transformacije Tatjana Šešok, direktorica Kontrole kvalitete Željka Bešvir, direktorica za Lanac opskrbe Tamara Bali Zvonar, direktor Istraživanja i razvoja Damir Bijač, direktor Nabave Anđelko Čiković, predsjednik Radničkog vijeća Dragec Željko, direktorica Razvoja ljudskih potencijala Tihana Hubicki, direktor Međunarodnih tržišta Zdravko Vučić, voditeljica strateških projekata Ana Derdić, direktorica Proizvodnje Anica Job, direktor Upravljanje kvalitetom Igor Kalčić, direktor Tržišta RH Ivo Mušura, direktor Razvoja poslovanja i registracija Mitja Posavec i rukovoditelj Informatike Silvio Baronić.

Sastanci Upravljačkog odbora u punom sastavu održavaju se redovno jedanput na mjesec. Prema potrebi, pojedini se članovi UO-a sastaju međusobno ili s članovima projektnih timova kako bi transformacija tekla bez zastoja. Na redovitim sastancima Green Beltovi i sponzori prezentiraju koliko je čega i na koji način napravljeno na njihovu

projekt. Upravljački odbor odobrava prelazak svakog pojedinog projekta iz jedne faze u sljedeću, višu fazu.

Stoga nam je veoma drago što su neki članovi Upravljačkog odbora u našem Glasilu podijelili svoja radna iskustva i vlastiti doživljaj naše zajedničke transformacije.



## Kraj ili početak?

**Željka Bešvir,**  
direktorica  
Kontrole kvalitete

Belupova je transformacija zanimljiv i vrijedan projekt koji obuhvaća poslovanje cijele kompanije. Članovi Upravljačkog odbora veoma dobro poznaju tvrtku i imaju veliko iskustvo i znanje na svojem području pa i šire. Transformacijom želimo utjecati na promjenu poslovnog modela pojedinih cjelina i to činimo ciljano, pojedinim projektima za niz Belupovih cjelina. Vrlo je važno bilo odmah na početku istražiti i odrediti pravo stanje u pojedinim cjelinama te utvrditi koje su mogućnosti unapređenja.

Prema tim smo podacima definirali projekte o procesima koje smo u posljednje dvije godine analizirali, a dobrim dijelom već i primijenili u praksi. Pojedine cjeline uistinu bilježe znatne pozitivne pomake u radu za što su zaslužni upravo Belupovi transformacijski procesi. Ne susrećemo se s otporom i to pokazuje koliko je visoka svijest svih uključenih. Svi belupovci i belupovke shvatili su da su promjene nužne i da sami moramo uočiti što treba mijenjati kako bi tvrtka napredovala.

Svi su sudionici transformacije prošli edukaciju o LSS metodama. Isto vrijedi i za članove Upravljačkog odbora. To nam je pomoglo da istančano razumijevamo procese rada na projektima i što je osobito važno, da ih precizno vrednujemo. Osobno sam vrlo zadovoljna radom Upravljačkog odbora, posvećenošću članova tima i osobito angažmanom voditelja projektnih timova koji su pripremali promjene. Važno je da stalno prepoznajemo mogućnosti daljnjih unapređenja. Zato bih se usudila reći da je LSS transformacija daleko od kraja. Ovo je, zapravo, odličan početak i to me raduje.

Osobno sam vrlo zadovoljna radom Upravljačkog odbora, posvećenošću članova tima i osobito angažmanom voditelja projektnih timova koji su pripremali promjene. Važno je da stalno prepoznajemo mogućnosti daljnjih unapređenja. Zato bih se usudila reći da je LSS transformacija daleko od kraja. Ovo je, zapravo, odličan početak i to me raduje.

Na redovitim sastancima članovi Upravljačkog odbora dobivaju presjek stanja u procesima i njihovog poslovanja. Doznajemo kakvi su procesi sada i kakvi bi trebali biti u budućnosti. Tako stvaramo cjelovitu sliku o Belupu i promjenama kroz koje prolazimo. Dio promjena i poboljšanja negdje je moguće uvesti odmah. Drugi su procesi dugotrajni pa će trebati i nešto više vremena za njihovo poboljšanje.



## Učimo za uspjehe

**Ana Derdić,**  
voditeljica  
Strateških  
projekata

Program transformacije donio nam je procesni način razmišljanja i rada te je potrebno usvojiti nove metodologije i nova znanja iz područja statističkih i matematičkih metoda za poslovno upravljanje i odlučivanje. U svakodnevnom radu potrebno je veoma mnogo

# procesa

samoobrazovanja i istraživanja, potrebno je razumjeti kako određene statističke modele i matematičke metode primijeniti u procesnom kontrolingu tim više što većina projekata zahtijeva multidisciplinarni pristup. Vjerujem da će drugi val obuhvatiti korisne i vrijedne projekte kao i prvi te otvoriti važne teme za cjelokupno poslovanje Belupa.



**Čovjek je najvažniji potencijal**

**Tihana Hubicki, direktorica Razvoja ljudskih potencijala**

Belupova se transformacija temelji na tri elementa: zaposlenici, procesi i operativa. Stoga je uključenost direktora razvoja ljudskih potencijala u rad Upravljačkog odbora važna. Naime, informacije o svim procesima kompanije kojima danas raspoložem znatno su detaljnije od onih koje sam imala prije aktivnog sudjelovanja u radu UO-a. Od uključenja u Upravljački Odbor transformacije Belupa razmišljam o tome kako pridonijeti transformaciji svakodnevnim radom Razvoja ljudskih potencijala i dodatnim aktivnostima. Na primjer, početkom 2019. godine detaljne informacije o procesu transformacije prenijela sam zaposlenicima sektora Računovodstvo, Riznica te Pravni i zajednički poslovi. Njima, koji nisu izravno uključeni u projekte prvog vala, bilo je važno približiti poboljšanja i uštede koje očekujemo od svakog od 10 projekata te ih informirati o učinjenim koracima. Razgovarali smo i o dugoročnim koristima koje očekujemo. Nakon uspješne implementacije poboljšanja procesa prvog vala vjerujem da će efikasniji procesi utjecati na zadovoljstvo zaposlenih te komunikaciju i suradnju među cjelinama u Belupu. Već je mjerljiv manji broj prekovremenih radnih sati zbog pojednostavljenja procedura i bolje raspodjele radnih zadataka. Danas, kada izvrsno poznajemo LSS alate, ideje koje procese bismo mogli unaprijediti javljaju se na svakom sastanku. Kod sebe i svih kolega sam primijetila da smo usmjereni traženju uzroka problema i zastoja te pronalasku novih rješenja. Razmišljamo i o novoj generaciji Green Beltova koji će voditi transformacijske projekte drugog vala. Očekujem da za te projekte odaberemo one procese koji najviše utječu na očuvanje kvalitete naših proizvoda, zadovoljstva naših kupaca i konkurentnosti Belupa.



**Komunicirajmo o procesima!**

**Zdravko Vučić, direktor Međunarodnih tržišta**

Kao i u početku, i danas svoj izbor za člana UO-a doživljam kao obvezu davanja doprinosa za unapređenje poslovanja tvrtke. Proces transformacije za mene ponekad predstavlja potvrđivanje vlastitih razmišljanja, a ponekad proširujem svoja gledišta, ponajprije pri pronalasku rješenja za postojeće probleme. Iako ona ponekad izgledaju neočekivana, najčešće su vrlo jednostavna i logična. Za sve to, potrebno je poznavanje svih procesa u tvrtki, a tu smo malo hendikepirani, jer vrlo često ne znamo što se zbiva izvan našeg dvorišta. Tu sam napredovao i dosta toga naučio o ostalim sektorima i njihovom radu. Naravno, bila je važna i početna edukacija s osnovnim napucima za rad UO-a. Prvi projekti su detektirali najveće i najvažnije probleme s kojim se dnevno susrećemo u radu. Njihovo rješavanje neće donijeti samo financijsku korist tvrtki, već će promijeniti načine razmišljanja i postupanja kod većine zaposlenika. Zato treba sa svim zaposlenicima svakodnevno komunicirati, na razne načine i svim kanalima komunikacije.



**Tražeci stvaramo ono učinkovitije**

**Anđelko Čiković, direktor Nabave**

Biti član UO-a Belupove transformacije čast je, odgovornost i obaveza da poslovni procesi budu brži, bolji i jednostavniji. Naš dosadašnji rad na projektima prvoga vala pokazuje da se procesi mogu unaprijediti, a da mi u svojem svakodnevnom radu možemo i znamo biti kreativniji i efikasniji. Belupovi su transformacijski procesi sasvim sigurno probudili i promijenili našu svijest. Stvara se novo ozračje i nastaju unutarnje promjene. Stoga sam siguran da ćemo granice pomicati još jako, jako daleko...



**Iz prakse za praksu**

**Ivo Mušura, direktor Tržišta RH**

Čast mi je i zadovoljstvo što sam član i što surađujem s kolegama u UO-u LSS-a. Smatram da svojim znanjem i dosadašnjim iskustvom mogu pomoći u Be-

lupovoj transformaciji i u donošenju odluka na sastancima UO-a. Kao i uvijek – da bi se nešto popravilo, ubrzalo ili učinilo efikasnijim, treba prvo dobro poznavati i razumjeti procese. Tek ih tada možemo pokušati poboljšati.

To se ne može bez dobre komunikacije među svim članovima tima. Projekti na kojima se trenutno radi vrlo su dobro postavljeni, razvijaju se prema planu i bliže se kraju. Nakon dobre prezentacije Green Belta nije teško donijeti odluku o prelasku pojedinog projekta u sljedeću fazu. Ti projekti neće završiti svojom zadnjom fazom, nego će postati naša praksa i tek tada će se vidjeti koliko smo si svi skupa olakšali posao i ubrzali procese.



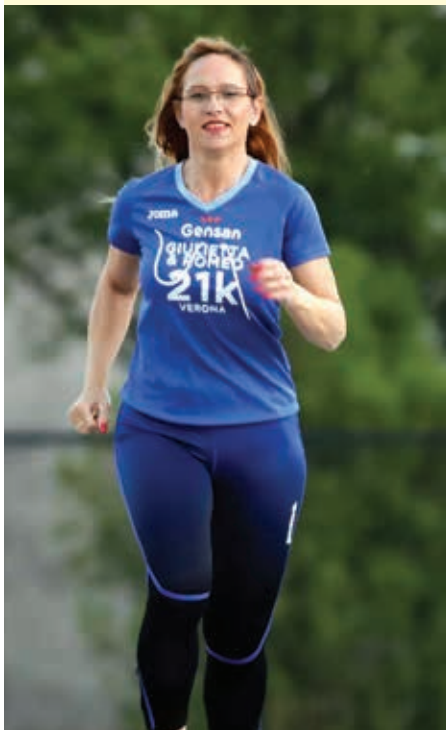
**Uspješan rad daje vjetar u leđa**

**Tamara Bali Zvonar, direktorica Lanca opskrbe**

Pri imenovanju u Upravljački odbor Belupove transformacije nisam imala potpunu spoznaju o svojoj ulozi i ulozima ostalih članova. No, kako je vrijeme prolazilo i kako su se održavali sastanci, naša je uloga postajala sve jasnije strukturirana. S razvojem projekata koje smo ocjenjivali i mi smo se razvijali. Postajali smo točniji u određivanju problema veoma ih precizno kvantificirajući.

Deset projekata upoznalo nas je s raznim aspektima poslovanja i specifičnom problematikom. Projekti prvog vala obuhvatili su iznimno važne procese i teme poslovanja. Napredovanje svakog projekta pokazivalo je i napredak u određenom odjelu, procesu... Neka od rješenja i poboljšanja iz jednog projekta mogla su se implementirati u rad drugog sektora ili odjela. Naučili smo sagledati procese izvan ustaljenih okvira i razmotriti pojedinu situaciju iz tuđe perspektive. Ima i primjera gdje su se dva projekta preklapila: tu su se pronašli pozitivni utjecaji na sve vidove procesa i obuhvaćenih sektora. Paralelno s radom na projektima prepoznali smo i neobuhvaćene procese ili područja. I oni predstavljaju izazov u poslovanju. Mogu reći da postoji niz sjajnih i poslovno zanimljivih projekata koji će se razmatrati za drugi val Belupove transformacije.

Vjerujem da ćemo u nastavku transformacije biti još fokusiraniji i odlučniji. To nam omogućuje iskustvo s našim projektima prvog vala. Zadovoljstvo nakon odrađenih projekata i usvajanje novih znanja daju divovsku motivaciju. Ona bi nas u projektima drugog vala trebala voditi prema ostvarenju slavnog olimpijskog gesla – brže, više, jače!



Sonja Rušak u Belupu radi 24 godine i to na radnom mjestu referenta proizvodne dokumentacije. Izvan radnog vremena, osim što ima obiteljske i roditeljske obaveze, bavi se sportom, točnije trčanjem te vođenjem Atletskog kluba Koprivnica.

– Cijeli svoj život rekreativno sam u sportu i pokretu, a trčati, bolje rečeno trčkarati počela sam u zadnje dvije i pol godine. Sve je započelo kada smo u Atletskom klubu osnovali Školu trčanja za odrasle te uz velik broj naših polaznica i njihovo uporno nagovaranje i ja sam krenula. Dugo sam se dvoumila u odluci da li da počnem s trčanjem jer sam više puta operirala koljeno i bojala sam se hoće li ono izdržati. No čvrsta odluka te kupnja odličnih tenisica za trčanje odbacila je sve strahove, a velika podrška sina, kćeri i supruga bila mi je od najvećeg značenja jer oni su središte moga života i najveći pokretač. Tako su se polako počeli nizati kilometar za kilometrom, objašnjava nam Sonja koja kaže, kako ju nakon svih obaveza koje ima, trčanje oslobađa stresa, ukratko rečeno liječi je.

– Osjećaj kada trčim – to je zaista riječima neopisivo, to se treba proživjeti. Ukratko, to je osjećaj kada sam u potpunosti oslobođena od svih stresova, briga i svakodnevice, to je trenutak kada postojim samo ja i nitko više, trenutak kada napor prelazi u posebnu dimenziju sreće i opuštenosti,

# Trčanje je moj stil života, osjećaj je neopisiv

**OSJEĆAJ KADA TRČIM – TO JE ZAISTA RIJEČIMA NEOPISIVO, TO SE TREBA PROŽIVJETI. UKRATKO, TO JE OSJEĆAJ KADA SAM U POTPUNOSTI OSLOBOĐENA OD SVIH STRESOVA, BRIGA I SVAKODNEVICE**

psiha se oslobađa, a tijelo puni, neopisivo. Moram napomenuti da se sve to ne događa nakon nekoliko treninga. Svaki početak je težak i potreban je određeno razdoblje da bi se doživjela ta posebnost – priča nam dugogodišnja belupovka i velika ljubiteljica sporta.

Kada se trčanje doživi na pravi način, tada postanemo pozitivno ovisni o njemu, čovjek se jednostavno navuče. Upravo to se dogodilo i kod Sonje te je trčanje postalo njezin neizostavan dio života, njezino uživanje. Sonja i njezine kolegice iz Kluba, poznatije pod nazivom Hitre drape protrčale su već tisuće kilometara diljem Lijepa Naše, ali i izvan granica naše domovine.

– Trčala sam u mnogim gradovima diljem Hrvatske te u Ljubljani i Veroni. Prva utrka mi je bila dužine pet kilometara koja se povećala na deset te na dvadeset i jedan kilometar. Istrčala sam utrke raznih dužina te računajući prijeđene kilometre na utrkama i treninzima mogu reći da sam do sada pretrčala zavidnu kilometražu – priča Sonja te dodaje kako je u zadnjih nekoliko godina trčanje sve popularnije među Koprivničankama i Koprivničancima.

– Trčanje je zadnjih godina poprimilo veliku popularnost među osobama zrelije dobi, pa tako i građana Koprivnice. U našoj školi trčanja za odrasle imamo više od 25 članica i jednog člana te mogu slobodno reći da ima i dosta osoba koje trče individualno. Žene i muškarci u našem gradu vole trčati, ali mislim da još uvijek postoji dosta predrasuda i barijera za koje vjerujem da će s vremenom nestati, a možda ponajviše nakon 1. koprivničkog polumaratona (21 km) u sklopu kojeg je bila utrka građana (5 km), koji je organizirao Atletski klub, a održan je u našem gradu 18. svibnja 2019. godine – kazala je Rušak koja je neizmjereno ponosna što je njihov klub uspio organizirati takvu sportsku manifestaciju.

– Do ideje za organizaciju tako velike sportske manifestacije došlo je slijedom kontinuiranog rada Kluba te s obzirom na to da se diljem Hrvatske organiziraju takve utrke i mi smo odlučili da na taj način promoviramo našu lijepu Koprivnicu kao i atletski sport te da potaknemo sve dobne skupine ljudi na bavljenje sportom što aktivno ili rekreativno. Iznimno se radujem 1. koprivničkom polumaratonu jer on ima veliku i sportsku i turističku važnost.

No Sonja osim poslovnih, obiteljskih i sportskih obaveza u slobodno vrijeme vodi Atletski klub Koprivnica, čija je predsjednica. Velika ljubav prema sportu i podrška obitelji i taj joj posao olakšavaju.

– U Atletskom klubu kao predsjednica imam mnogo obaveza koje iziskuju konstantan rad i stalnu aktivnost jer nam je cilj da se razvijamo i što uspješnije rastemo. Sve svoje obaveze bez problema stižem odraditi uz odličnu organizaciju, veliku ljubav prema tome što radim i opet moram napomenuti uz neizostavnu podršku moje obitelji, jer suprug i djeca su također u sportu i zato je sve to puno lakše, kaže Sonja te nastavlja kako su i njezini potomci, sin i kćer, od malena u sportu koji je zapravo i njihov stil života.

– Oboje treniraju atletiku i iznimno sam ponosna na njih i to ne samo što se tiče sporta, već općenito. Danas je djecu teško dobiti u sport ako nemaju potporu roditelja, a još teže ih zadržati jer im je privlačniji virtualni svijet. Posebni recepti za to ne postoje, jer svi smo različiti i svatko si ga stvara prema svojoj osobnosti i stavovima. Međutim, najbitnije je da roditelji od rane dobi djecu usmjeravaju na sportske aktivnosti i da što više vremena s njima provode izvan zatvorenog prostora, savjetovala je Sonja Rušak kojoj čestitamo na postignutim rezultatima u trčanju, u vođenju Kluba te u stvaranju novih sportskih nada.



# Sve se može posložiti, i privatno i poslovno

**SVAKI POSAO NOSI SVOJE IZAZOVE, ALI UJEDNO I PRILIKE ZA NADOGRAĐIVANJE POSTOJEĆEG ZNANJA TE KONTINUIRANO UČENJE I VLASTITO USAVRŠAVANJE, ŠTO SMATRAM KLJUČNIM ZA SVAKU RADNO SPOSOBNU OSOBU**

Nedugo nakon završenog Ekonomskog fakulteta zaposlila sam se u Belupu gdje sam provela skoro cijeli svoj radni vijek, odnosno zadnjih 16 godina. Unutar tog perioda radila sam u službi Tržišta RH, obavljala široki spektar poslova za vanjska predstavništva, radila u službi Računovodstva i riznice te sam posljednjih godinu dana zaposlenica Kontrolinga. Na radnom mjestu specijalista za kontroling primarno se bavim izračunima rabata za RH i Rusiju, praćenjem i procjenom nacionalnih i individualnih prodajnih akcija te izračunom utjecaja promjena cijena za tržište RH i Farmavitu. Posao u Kontrolingu smatram zanimljivim i izazovnim jer je vrlo često potrebno brzo razmišljati i iz šume podataka prikazati samo ključne parametre. Svaki posao nosi svoje izazove, ali ujedno i prilike za nadograđivanje postojećeg znanja te kontinuirano učenje i vlastito usavršavanje, što smatram ključnim za svaku radno sposobnu osobu. Upravo mi je to najveći motiv na sadašnjem radnom mjestu.

## Sigurno radno okruženje

Belupo vidim kao poslodavca koji pruža sigurno radno okruženje poštujući sve vrijednosti radnog mjesta njegovanjem zdrave socijalne politike. Tijekom dva roditeljska dopusta imala sam sigurnost povratka na radno mjesto što se u današnje vrijeme sve rjeđe može pronaći. Sve ubrzaniji i zahtjevniji tempo poslovanja razni poslodavci vrlo često našalost zloupotrebljavaju na štetu radnika. To je samo jedan od razloga zašto je Belupo poslodavac za preporučiti. Osim toga Belupo je uvijek bio i ostao usmjeren na rezultat i rast što je odlika najuspješnijih kompanija koje mogu postići takav uspjeh upravo zahvaljujući kvaliteti svojih ljudi. Drago mi je da sam i ja dio jednog takvog dobrog tima. Zadnjih nekoliko godina za mene je bilo po-



prilичno turbulentno i privatno i poslovno. Po drugi put sam postala majka, preselila se u novi stan u drugi kvart, što je slično iskustvu preseljenja u drugi grad, i promijenila radno mjesto. Još uvijek sam u nekom razdoblju prilagodbe na sve novosti koje su iako pozitivne, bile i zahtjevne. Još uvijek sastavljam komadiće novog mozaika koji se posložio baš onako kako sam htjela. Neki bi rekli slučajno, ili možda i ne... Promjene se događaju samo kad ih istinski priželjkujemo. Svima bih savjetovala da se, bez obzira na trud koji moraju uložiti, svakako odvažte promijeniti ono čime nisu zadovoljni. Treba biti hrabar i usuditi se, pa ako treba i pogriješiti.

Sve svoje slobodno vrijeme koristim primarno na druženje sa svojim kćerkama, Lanom (10) i Lucijom (3) trudeći se da to bude kvalitetno provedeno vrijeme, od posjeta kazalištu i sl., do druženja u prirodi. Ne bih bila najiskrenija kada bih rekla kako uz dvoje male djece nemam vremena za sebe jer uz dobru organizaciju sve se može posložiti, i privatno i poslovno. Meni je u ovom životnom razdoblju najljepše provoditi vrijeme upravo s njima, i iako je nekad više zahtjevno, a nekad manje, jedno je sigurno, nikada nije dosadno.

## Facebook profil Zdravo budi ima 28.501 fanova



Facebook profil Zdravo budi bilježi sve veći broj fanova iz mjeseca u mjesec. Naime, u travnju smo promijenili strategiju objavljivanja postova na tom profilu. U novoj strategiji, redovitu smo objavu kvalitetnih sadržaja sasvim usmjerili onim temama koje najviše zanimaju posjetitelje profila Zdravo Budi na Facebooku. Pri odabiru postova za Facebook vodimo se interesom ciljane skupine, a njihov interes potičemo sezonski važnim zdravstvenim pitanjima.

U travnju je na našem Facebook profilu evidentirano 14 objava, a većinom smo se fokusirali na klik oglase koji su vodili na članke Zdravo budi portala.

Sadržaj postova objavljenih u mjesecu travnju vidjelo je 77.537 jedinstvenih korisnika. Broj korisnika ne prestaje rasti i zato je na Facebook profilu Zdravo budi zabilježeno 28.501 fanova. Objave su se ukupno prikazale 183.172 puta. Ujedno smo ostvarili odličan engagement korisnika (reakcije, komentari i shareovi) koji je iznosio 3.827 (+72 % u odnosu na ožujak).

Kako su objave povezane s tekstovima na Zdravo budi portalu, na objave je kliknulo 346 fanova što pokazuje veliko zanimanje korisnika za tekstovima o zdravlju koje pišu naši liječnici kolumnisti. U odnosu na ožujak porastao je broj klikova po objavi za 25 %. U travnju je prosječni doseg po objavi porastao za 57 %, a prosječni broj impresija po objavi za 56 % u usporedbi s ožujkom.

Fanovi su pokazali veliku zainteresiranost za dijeljenje postova, komentiranje. Zbog toga je engagement korisnika po objavi porastao za čak 76 % u odnosu na ožujak iste godine. Što se tiče demografskog profila naših fanova, najviše je fanova u dobi od 35 do 44 godine, dok se broj korisnika iznad 65 godina povećao za 10 %. I dalje je više angažirano pripadnica ženskog spola (78 %) u odnosu na mušku manjinu od 21 %.

Najveći broj fanova dolazi nam iz Zagreba, Splita, Rijeke i Osijeka.

## Uručena nagrada autoru najboljeg video materijala

U ponedjeljak, 20. svibnja 2019. u središnjem prostoru na 1. katu Sveučilišta Sjever u Koprivnici održana je svečanost proglašenja najboljeg video materijala sa ovogodišnjeg 13. mjerenja zdravlja, održanog pod nazivom "Živimo za zdravlje". Okupilo se tridesetak studenata, profesora i belupovaca. Prorektor Sveučilišnog centra Koprivnica izv. prof. dr. sc. Mario Tomiša u pozdravnom je govoru istaknuo zadovoljstvo suradnjom Sveučilišta Sjever s Belupom, a nije skrivao zadovoljstvo kvalitetom radova pristiglih na ovogodišnji natječaj: "Sveučilište – to znači da je sve što radimo usmjereno učenju. Zato sam ponosan na suradnju našeg Sveučilišnog centra s Belupom i na ovaj natječaj. Svojim trudom i zalaganjem naši studenti podsjećaju našu zajednicu da Živimo za zdravlje i – neka mi bude dopušteno reći – za znanje!"

Nagradu – tablet je u ime Belupa uručila mr. sc. Lidija Turkalj iz Odnosa s javnošću i zahvalila se sudionicima natječaja. "Raduje nas to što ste i ovog travnja bili s nama na glavnom koprivničkom trgu. Naša akcija otvorena je svima i baš je zato s veseljem pripremamo i s ponosom pamtimo. Vaša je zasluga da se Mjerenja zdravlja sjećamo po dobru – neizmijerna. Time ste potvrdili da ste vrijedni studenti Sveučilišta Sjever s kojim izvrsno surađujemo te da vam je, kao i Belupu, do te suradnje doista stalo."

Na natjecanje su se mogli prijaviti studenti 3. godine Sveučilišta Sjever. Dobili su uputu da snime motive događanja i predoče atmosferu s mjerenja zdravlja. Studenti su mogli raditi i grupno te u zadanom roku kompilirati video uradak od dvije do tri minute i poslati ga na ocjenjivanje.

Ocjenjivački sud Sveučilišta Sjever i Belupa pregledali su snimke i odabrali su tri rada. Treće je mjesto osvojio Hrvoje Pernjak dok je drugo mjesto pripalo Dori Bosnar. Ocjenjivački sud pohvalio je Dominika Severa za ukupno osmišljavanje videa u koji je ukomponirao vlastitu glazbu i snimke s javnozdravstvene akcije. "Severov rad najuspješnije povezuje važne dijelove događanja te prikazuje zašto i za koga Belupo svake godine organizira mjerenje zdravlja u Koprivnici", ocijenili su članovi žirija.

Čestitamo pobjedniku natjecanja, a ostalim sudionicima zahvaljujemo na sudjelovanju i želimo više sreće idući put u nekom od sljedećih natjecanja!

## ULAGANJIMA OSIGURANA VEĆA KVALITETA USLUGA PRIMARNE ZDRAVSTVENE ZAŠTITE

# Konferencija projekta Pozdrav

**OSIGURANO ČAK 6,7 MILIJUNA KUNA BESPOVRATNIH SREDSTVA, DOK VRIJEDNOST NABAVLJENE OPREME IZNOSI OKO ČETIRI MILIJUNA KUNA**

Završna konferencija projekta POZDRAV – Poboljšanje primarne zdravstvene zaštite u Koprivničko-križevačkoj županiji, u kojem su posebno obuhvaćene ordinacije u Kloštru Podravskom, Drnju, Hlebinama, Svetom Ivanu Žabnu, Virju, Ždali i Podravskim Svetama, održana je 23. svibnja u prostorima Koprivničko-križevačke županije koja je i nositelj projekta. Župan Darko Koren naglasio je kako se ulaganjima u opremu i infrastrukturu u sedam općina na području županije osigurala još veća kvaliteta usluga primarne zdravstvene zaštite. Uz to, cilj ovog projekta bio je podizanje kvalitete i unaprjeđenje zdravstvene usluge na svim područjima županije.

– Željeli smo intervenirati poboljšanjem materijalnih uvjeta i potrudili smo se opremiti i obnoviti liječničke ordinacije kako bi stanovnicima pružili bolju i bržu uslugu. Ovo je dodana vrijednost, jer ordinacije koje djeluju u ruralnim područjima imaju posebno značenje za lokalno stanovništvo s obzirom na to da je sada njihovim funkcioniranjem osigurana adekvatna primarna zdravstvena zaštita u mjestu boravka – rekao je župan te dodao kako vjeruje da će se ubrzo pokrenuti još sličnih projekata.

Uz Koprivničko-križevačku županiju, u projektu su sudjelovali PORA Regionalna ra-

zvojna agencija Koprivničko-križevačke županije koja je pomogla u pripremi dokumentacije i pisanju projekta te kao partner Dom zdravlja Koprivničko-križevačke županije. Ravnateljica Doma zdravlja Marija Krajina zahvalila je Županiji i svim suradnicima te istaknula kako je u projektu čija je vrijednost 8,2 milijuna kuna, osigurano čak 6,7 milijuna kuna bespovratnih sredstva (putem Operativnog programa "Konkurentnost i kohezija 2014. – 2020." Europskog fonda za regionalni razvoj), dok vrijednost nabavljene opreme iznosi oko četiri milijuna kuna.

– Možemo biti zadovoljni i ponosni, sve što smo planirali uspjeli smo i realizirati. Na početku projekta utvrdili smo potrebe svih zdravstvenih službi u Domu zdravlja te potrebe liječnika u koncesiji, javilo ih se 16 u naše tri ispostave. Nabavili smo sve potrebno, opremu za dentalnu medicinu i ginekologiju, ultrazvuk te opremu za fizikalnu medicinu i ostalu medicinsko-tehničku opremu. Uz to smo proveli adaptaciju vanjskih ordinacija u sedam općina te najvažnije, ispunili smo naš cilj, a to je povećanje kvalitete pružanja usluge primarne zdravstvene zaštite u ruralnim područjima čime će se smanjiti upućivanje na sekundarnu zdravstvenu obradu u bolnice", dodala je ravnateljica Krajina.

## Srednja škola Koprivnica proslavila svoj





# Svečana primopredaja novih vozila za sanitetski prijevoz

Ravnateljica Zavoda za hitnu medicinu Koprivničko-križevačke Mirjana Hanžeković je 8. svibnja dvorištu Zavoda svečano preuzela ključeve triju novih vozila za sanitetski prijevoz.

– Nabavom novih vozila, Zavod se riješio problema starog voznog parka, a pacijentima osigurao sigurniji, ugodniji i brži dolazak na liječenje što u krajnjem slučaju i jest posao sanitetskog prijevoza. Prijevoz pacijenata na liječenje u druge zdravstvene ustanove, njihov povrat iz zdravstvenih ustanova, svakodnevni prijevoz pacijenata na dijalizu, zahtijeva da vozila budu potpuno sigurna, opremljena najnovijim standardima te da osiguravaju zbrinjavanje pacijenta prilikom transporta ako je to potrebno – objasnila je ravnateljica Hanžeković. Sredstva potrebna za kupnju vozila osigurana su iz decentraliziranih sredstava Koprivničko-križevačke županije, a za nabavu triju novih vozila za sanitetski prijevoz,

## ZAVOD ZA HITNU MEDICINU KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE



### NOVIM VOZILA PACIJENTIMA JE OSIGURAN SIGURNIJI, UGODNIJI I BRŽI DOLAZAK NA LIJEČENJE ŠTO I JEST POSAO SANITETSKOG PRIJEVOZA

ukupne vrijednosti 971.250,00 kuna s PDV-om, i jednog vozila izvanbolničke hitne medicine, ukupne vrijednosti 574.375,00 kuna, Zavod je proveo postupak javne nabave. U 2019. godini Zavod za hitnu medicinu Koprivničko-križevačke županije izdvojio je 1.545.625,00 kuna za novi vozni park.

– Zavodu za hitnu medicinu Koprivničko-križevačke županije znatno je olakšan posao s obzirom na dobru komunikaciju i sustavnu brigu Županije koja ima sluh za potrebe Zavoda, a usudim se reći i cjelokupnog zdravstvenog sustava Županije jer slijedimo najviše standarde u kvaliteti i organizaciji – rekla je Mirjana Hanžeković.

Zavod za hitnu medicinu uspješno provodi i nekoliko hvalevrijednih projekata, "Danas učimo – sutra spašavamo!" ukupne

vrijednosti 510.663,81 kn te je u pripremi i projektna prijava za Komponentu 1 istog natječaja koji se planira aplicirati u srpnju 2019. godine. Ta projektna prijava obuhvatit će aktivnosti vezane uz promociju zdravlja i prevenciju bolesti usmjerene na građane Koprivničko-križevačke županije.

– Zavod se prijavio i na projekt Energetske obnove zgrade hitne medicine u siječnju prošle godine. Fond za zaštitu okoliša i energetska učinkovitost Zavodu je dodijelio iznos od 698.339,02 kuna. Ukupna vrijednost projekta je 1.409.811,34 kune, od čega će Koprivničko-križevačka županija financirati obnovu zgrade u iznosu od 500.000,00 kuna te se s radovima na obnovi zgrade planira krenuti krajem svibnja – naglasila je Hanžeković.

## 60. rođendan

Srednja škola Koprivnica proslavila je svojih 60 godina rada i djelovanja. Tim povodom izdali su monografiju pod nazivom "Srednja škola Koprivnica: 60 godina 1959. – 2019.", čiji su autori mladi srednjoškolski profesori Anja Kolar i Damjan Abou Aldan, a koja je 9. svibnja predstavljena u koprivničkoj Galeriji "Mijo Kovačić".

Na svečanoj sjednici Škole 10. svibnja ravnateljica Manuela Grgurić i svi djelatnici Škole svojim su podupirateljima zahvalili na bezuvjetnoj podršci u njihovu dugogodišnjem radu dok su bivši i sadašnji učenici Škole program začiniili svojim glazbenim umijećima.





### 3. KONGRES MEDICINSKIH SESTARA KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE ŽUPANIJE

## “Dnevne bolnice – izazov za rad u multidisciplinarnom timu”

Povodom Svjetskog dana medicinskih sestara u koprivničkoj kinodvorani Velebit, 10. i 11. svibnja, održan je Treći kongres medicinskih sestara Koprivničko-križevačke županije. Tema Kongresa bila je “Dnevne bolnice – izazov za rad u multidisciplinarnom timu”, a u organizaciji medicinskih sestara svih zdravstvenih i zdravstveno socijalnih ustanova Županije.

Kongres je otvoren zanimljivim plenarnim predavanjima čije su teme bile: “Prva dnevna bolnica za palijativne bolesnike”, “Ekonomski aspekt liječenja kroz dnevne bolnice”, “Dnevna psihijatrijska bolnica”, “Principi jednodnevne kirurgije”, “Ginekologija i opstetricija – dnevna bolnica” te “Jednodnevna kirurgija u liječenju djece”, a koja su održali poznati koprivnički liječnici. Drugi dan Kongresa bio je namijenjen za moderatorska predavanja i rasprave.

– Iako se o dnevnim bolnicama danas puno govori, zbrinjavanje pacijenata kroz dnevne bolnice nije novina, što je vidljivo iz programa u kojem su se iznosila iskustva u pru-

žanju zdravstvenih usluga na takav način – kazala je Ruža Evačić, predsjednica Kongresa i pomoćnica ravnatelja za sestrinstvo Opće bolnice Koprivnica.

Kongres je održan u organizaciji koprivničke Opće bolnice “Dr. Tomislav Bardek”, a pod pokroviteljstvom Koprivničko-križevačke županije.



### DAN MEDICINSKIH SESTARA U BELUPU

## Medicinske sestre prisjetile se svoga humanog rada

Svjetski dan medicinskih sestara skromno se proslavio i u Belupu. Naime, četiri medicinske sestre, Ankica Kolar, Gordana Bojanić, Đurđica Habijan i Gordana Tropšek okupile su se te se prisjetile dana kada su kao medicinske sestre obilazile poslovne odjele u Belupu i Podravki, pomagale i uvijek bile na usluzi svakom radniku ako im je bila potrebna medicinska pomoć. Prisjetile su se lijepih trenutaka svoga humanog rada



te se sa sjetom vratile nekoliko godina unatrag. Naime, zadnjih pet godina, Gordana Bojanić, Đurđica Habijan i Gordana Tropšek skinule su svoje sestrijske kute i svoju karijeru nastavile u drugim Belupovim cjelinama, Istraživanju i razvoju, Kontrolu kvalitete i Odjelu polukrutih i tekućih lijekova gdje obavljaju različite poslove, no ne i one medicinske dok je Ankica ostala na radnom mjestu medicinske sestre u Odjelu pravnih i zajedničkih poslova.

– U Belupu kao medicinska sestra radim već 33 godine. Moram priznati da su nam radnici poprilično zdravi, ali i da poslodavac puno ulaže u sigurnost naših radnika – rekla nam je ova vesela, pozitivna i vedrog duha medicinska sestra Ankica Kolar koja svakodnevno obavlja poslove mjerenja tlaka radnicima, obavljanje alkotesta, upućivanje na zdravstvene preglede te svakodnevni kontakt s radnicima, koje redovito zdravstveno savjetuje te im pruža pomoć kada im je to potrebno.

Iako više ne rade na radnim mjestima medicinskih sestara, Gordana, Đurđica i Gordana, pružile su podršku svojoj kolegici Ankici te smo joj svi zajedno čestitali njezin dan.



PREDSTAVLJAMO BELUPOVE LJEKARNE DELTIS PHARM –  
LJEKARNA CRIKVENICA

# Mladenačkim elanom i iskustvom kroz najzahtjevnije izazove

U vremenu velikih izazova nastojimo održati nit koja se u ljekarništvu nije promijenila kroz stoljeća, a to je bezuvjetno pomažanje čovjeku.

Ljekarna u Crikvenici postaje dijelom ustanove Ljekarne Deltis pharm od jeseni 2008. godine.

Svojim uslugama stojimo na raspolaganju pacijentima s područja Grada Crikvenice, općine Vinodolske, Grada Novog Vinodolskog, pa i šire tijekom cijele godine. Osim standardnih usluga pružamo podršku službi pomoći u kući našeg grada čiji djelatnici opskrbljuju svoje korisnike u našoj ljekarni, te vlasnicima domova umirovljenika.

Obilje sunca i blagodati mora stvaraju idealne uvjete za odmor i liječenje čime su postavljeni temelji za razvoj zdravstvenog turizma u Crikvenici. Time brojni turisti biraju Crikvenicu kao destinaciju za svoj odmor.

Tako se tijekom ljetnih mjeseci naš obim posla znatno uvećava primjerice tijekom turističke sezone, koja će ove godine započeti vrlo rano, već samim Uskrsnim blagdanima.

Djelatnici naše ljekarne tečno govore dva strana jezika što uvelike doprinosi kvalitetnijem pružanju usluga u turizmu. Naš kolektiv čine magistri: Milica Mrkšić-voditelj, Barbara Jurić, Neven Gudlin, te tehničari: Tamara Cerović, Danijela Baričević- na porodiljnom, Mihaela Peričić, Ivona Brnčić, Andrea Karlović-na zamjeni, administrator: Vesna Blažičević, spremačica: Željka Rumenović.

Sinergijom mladenačkog elana i iskustva savladavamo i najiscrpnije radne izazove te u velikoj mjeri doprinosimo uspješnom poslovanju naše ustanove i promoviranju Hrvatske na karti destinacije ljekilišnog turizma.



press

## Udruga volontera Podravke PULS donirala dva reflektora Odjelu ginekologije koprivničke bolnice



Nakon uspješno provedene donacije inhalatora i toplomjera Odjelu za pedijatriju koprivničke bolnice Dr.Tomislav Bardek, Udruga volontera Podravke PULS donirala je opet, no ovaj put Odjelu za ginekologiju u sklopu akcije "Za prvi puls". Akcija je pokrenuta još prošle godine s ciljem prikupljanja sredstava za Odjel ginekologije koprivničke bolnice, a dobrovoljne donacije prikupljane su na raznim manifestacijama u Koprivnici, Đurđevcu i Virju. Nakon dogovora i pristiglih ponuda, u suradnji s djelatnicima Ginekološko-porođajnog odjela bolnice, odlučeno je da se doniraju dvije reflektorske lampe, jedna za Odjel ginekologije, druga za ginekološku ambulantu, što je itekako dobra odluka, znajući da su trenutne lampe stare preko 35 godina.

Primopredaja uređaja u vrijednosti od 25.000 kuna organizirana je 28.5.2019. u prostorijama Odjela ginekologije gdje su prisustvovali članovi PULS-a, ravnatelj bolnice dr.Devčić, šef Odjela ginekologije dr. Stanišić i ostali liječnici koji su se zahvalili PULS-u na donaciji, ali i svim ljudima naše županije koji su omogućili kupnju nove opreme.



# Kako vam uspostavljanje kontakta očima može pomoći da izgledate samopouzđano

**PREMA** RAZNIM STUDIJAMA GLEDATI ČOVJEKA U OČI DOK S NJIM RAZGOVARATE, JE VAŽAN NEVERBALNI DRUŠTVENI POSTUPAK, ZATO JER PROJICIRA SAMOPOUŽDANJE, TO JEST UVJERENJE O VLASTITOJ **VRIJEDNOSTI**

Pripremio: dr. Ivo Belan

Psiholozi preporučuju, kad netko razgovara s vama, osigurajte da ga gledate u oči. Gledate li dolje, ili po okolini, čini da izgledate nervozno. Općenito, ljudi održavaju kontakt očima samo 30 do 60 posto vremena dok razgovaraju s nekim pojedincem ili s grupom. Međutim, oni bi trebali održavati kontakt očima 60 do 70 posto vremena, ako žele stvoriti čvršću emotivnu vezu.

Prema jednom istraživanju, IDIAP instituta, kontakt očima odražava i osobnu društvenu hijerarhiju i dominantnost u razgovoru. Utvrdeno je da su osobe, koje su na vrhu liste po važnosti svoje funkcije, sklonije gledati duže u osobu s kojom razgovaraju i, također, za uzvrat oni primaju više očnog kontakta.

Istraživači su zaključili da kontakt očima proizvede pozitivne osjećaje povjerenja i dublju vezu. Ustvari, oni tvrde da osobe koje su sposobne zadržati pogled doimaju se kompetentnijima. Samopouzđane osobe prekidaju kontakt očima, dok oni manje samopouzđani prekidaju taj kontakt češće. Prekidanje kontakta očima sugerira podložnost, dok njegovo održavanje označava kontrolu, to jest snagu nad trenutnoj situaciji i uspostavlja dominaciju.

Stara izreka da su "oči odraz vaše unutrašnjosti" istinita je u mnogim slučajevima. Gledanje u oči sugovornika može imati brojna značenja. Često puta izbjegavamo direktan pogled od strane druge osobe ako nešto skrivamo. Katkada, kada je osoba sramežljiva osjeća se neugodno gledati drugu osobu. Ima i slučajeva kad čovjek ne može održavati dužu pažnju za bilo što. Valja držati na umu da oči mogu reflektirati našu iskrenost, integritet i komfor za vrijeme dok komuniciramo s drugom osobom. Kontakt očima je oblik govora tijela, koji je vrlo važan za vrijeme komunikacije. Način kako sebe prezentiramo i kako komuniciramo s drugima, pored sadržaja onog što govorimo, je oblik našeg govora tijela. Naš



govor tijela kaže više nego riječi, što onda logično pridonosi efikasnijoj primjeni naših vještina komunikacije. Zbog toga naše oči puno govore o nama i o tome kako komuniciramo.

Gledanje u oči sugovornika je znak da ste dobar slušatelj. Dok održavate očima, to pokazuje da ste fokusirani na osobu s kojom razgovarate i da joj posvećujete pažnju. To znači da "ne slušate samo ušima". Svatko voli dobrog slušatelja, posebno onog suprotnog spola. Prema tome, "slušajte" više nego što govorite. Valjda je zbog toga i priroda dala čovjeku dva uha, a jedan jezik! Oči izgrađuju vezu s drugom osobom. To bi, između ostalo, moglo značiti da volite tu osobu. Te oči pokazuju da se osjećate ugodno razgovarati, komunicirati s osobom. S druge strane, izbjegavati pogled u oči moglo bi također značiti da ne želite da osoba, s kojom razgovarate, dozna previše. Možda ne volite tu osobu ili možda to pokazuje da se ne osjećate ugodno s njom u društvu.

Također, katkada drugi čovjek može to pogrešno protumačiti i proizvesti negativne osjećaje prema vama. Ispravan kontakt očima igra veliku ulogu i u uspostavljanju povjerenja i respekta. Pogled u oči pokazuje otvorenost u komunikaciji. To je vještina koja služi za ostvarivanje fiksne i vitalne komunikacije, ali, nažalost, koja je vrlo često podcijenjena i nekorištena. To je vještina koja pokazuje interes i koja drugoj osobi govori: "Vi ste mi važni, slušam vas".

Kao što je već rečeno, sposobnost održavanja dobrog kontakta očima je važan aspekt društvene interakcije. Ljudi koji gledaju druge u oči doimaju se prijateljski i dobrodošlim. Međutim, mnoge sramežljive, društveno tjeskobne i plašljive osobe imaju znatnih poteškoća s ovim dijelom komunikacije.

Za vrijeme gledanja u oči, one osjećaju neugodu, to im predstavlja problem. One mogu biti nesposobne gledati direktno u oči druge osobe za vrijeme razgovora, mogu osjećati da ih se prosuđuje, pažljivo ispituje. Drugima pak jednostavno nije ugodno održavati kontakt očima, kao što je to ostalima. Ili, izbjegavanje takvog može značiti manjak samopouzđanja, ili se radi o osobama koje nemaju dovoljno takve prakse, iskustva u tome, ili koje ne žele biti centar pažnje, ili koje imaju strah od direktnog pogleda. Međutim, ovdje treba istaknuti da je vještina uspostavljanja kontakta očima važna za vrijeme razgovora. Ona je od vitalne važnosti i za vašu karijeru i za osobne međuljudske odnose.

Većina ljudi može naučiti poboljšati tu vještinu. Ako nalazite da je ta vaša društvena anksioznost poprimila ozbiljne razmjere, možda će zatrebati i stručna profesionalna pomoć. Redovitim praksom, osoba će se sve češće osjećati manje neugodno. Praksa se može, u početku, primjenjivati na nekom svom dobrom prijatelju, a kasnije na nekoj, za sebe važnijoj osobi. Čak se može iskoristiti i neko lice na televiziji.



# POZDRAVITE SOL NOVE GENERACIJE



**ISTI OKUS JELA.  
35% MANJE NATRIJA.**





# BELODIN A derm gel

## Svrbež kao rukom odnesen.

Ubodi insekata

Opekline

Osipi i urtikarije

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



Belodin A Derm gel umiruje i ublažava svrbež i nadraženost kože kod uboda insekata, osipa i urtikarije, opekline od sunca i površinskih opekline (1.stupnja). Prodoranjem 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**