

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

INFORMAČNO-ODBORNÝ ŠTVRTROČNÍK pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

3/2014

**ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!**

súťaž na
strane 38



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať

POMOC SENIOROM
počas ich adaptácie
v domovoch sociálnych služieb

INHALAČNÁ terapia

pri ochoreniach dýchacieho systému

vysoko účinná liečba i prevencia



VAŠA LÉKÁREŇ
– **buďuje odborný**
a profesionálny imidž lekárne

vrodené a získané poruchy hemostázy

komplexne rieši spol. HemoMedika

diagnostika, liečba, dispenzarizácia





HERBADENT® BYLINNÁ ZUBNÁ PASTA 75 g

+ HERBADENT bylinná zubná pasta s fluorom čistí zuby od zubného plaku a súčasne pečuje o ďasná a sliznice dutiny ústnej. Vhodná starostlivosť a ochrana i pri prejavoch parodontózy, ako je krvácanie a zápal ďasien. Obsahuje fluorid sodný.



NOVINKA

bez fluóru a mentolu
vhodné pri homeopatickej liečbe



HERBADENT® HOMEO BYLINNÁ ZUBNÁ PASTA SO ŽENŠENOM 100 g

+ HERBADENT HOMEO bylinná zubná pasta neobsahuje fluór ani mentol. Je preto vhodná k pravidelnej starostlivosti o zubnú sklovinu pri precitlivenosti alebo pri alergických prejavoch na fluór, prípadne mentol. Hodí sa tiež pre starostlivosť o mliečny chrup u malých detí, ktoré by pastu mohli prehltnúť. Je možné ju kombinovať aj s modernou homeopatickou liečbou.

HERBADENT® BYLINNÁ ÚSTNA VODA 400 ml

HERBADENT® BYLINNÁ ÚSTNA VODA KONCENTRÁT 250 ml

+ Každodenné používanie HERBADENT bylinnej ústnej vody zlepšuje starostlivosť o dutinu ústnu a napomáha i pri znižovaní rizika zápalov, vzniku zubného kazu a parodontózy.

+ Z jedného balenia (250 ml) HERBADENT bylinnej ústnej vody pripravíte 2,5 litra ústnej vody. K riedeniu použite praktickú odmerku. Riedenie ústnej vody robte až pred samotným výplachom.



koncentrát pre prípravu
2,5 litrov ústnej vody

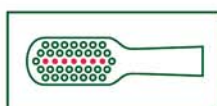
HERBADENT PARODONTOL® BYLINNÝ GÉL NA ĎASNÁ 35 g

+ HERBADENT Parodontol bylinný gél na ďasná pomáha v starostlivosti o ďasná a sliznice dutiny ústnej. Starostlivosť je vhodná i pri výskyte zápalových problémov, áft aj pri prejavoch parodontózy, ako je krvácanie a zápal ďasien.

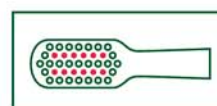


HERBADENT® ZUBNÁ KEFKA JEMNÁ / VEĽMI JEMNÁ

+ HERBADENT zubné kefky sú vhodné spolu so zubnou pastou HERBADENT tiež pri krvácaní či zápale ďasien alebo parodontóze. Rovnomerne zastrihnuté kvalitné vlákna DuPont® na malej hlavičke kefky sú odporúčané zubnými lekármi pre efektívne čistenie zubov.



kefka jemná



kefka veľmi jemná



HERBADENT®
Léčivé byliny od roku 1897

www.herbadent.sk



Z OBSAHU 3/2014

vyberáme

- 08 NEODKLADNÁ PODPORA ŽIVOTNÝCH FUNKCIÍ – RZP**
Spoločnosť MED-ART, s. r. o. v spolupráci s RZP, a. s. pripravila program sústavného vzdelávania, ktorý je zameraný na inováciu teoretických vedomostí a praktických zručností v resuscitácii a prvej pomoci.
- 16 KEĎ SI NEVIEME RYDÝ, TREBA DAŤ ŠANCU SVOJMU MOZGU**
Problémy, problémy, problémy... Kto by ich nepoznal? Dennodne nás prikačvia, musíme ich riešiť – a často máme pocit, že sú nad naše sily. Viete, čo s tým?
- 18 POMOC SENIOROM POČAS ICH ADAPTÁCIE V SOC. ZARIADENÍ**
Ak sa má adaptácia a správanie seniora v sociálnom zariadení vyvíjať pozitívnym smerom, sociálni a zdravotníckymi pracovníkmi i samotní opatrovatelia musia navzájom spolupracovať a klientovi pomôcť uľahčiť nadviazať mnohé interakčné vzťahy.
- 28 MOŽNOSTI ZVÝŠENIA IMUNITY PRI CHRÍPKOVÝCH OCHORENIACH**
Jesenné a zimné obdobie je tradične obdobím zníženej imunity organizmu a tým aj vyššieho výskytu rôznych chorôb.
- 30 ZDRAVÁ VÝŽIVA MÔŽE BYŤ AJ CHUTNÁ**
Máličko nezdravého v množstve zdravého je určite lepšie ako všetko zdravé a zároveň nechutné. Týmto prístupom dokážeme postupne prejsť aj na oveľa zdravší spôsob života.
- 36 OŠETROVANIE UŠÍ Psov A MAČIEK**
S ochoreniami uší sa každý veterinár vo svojej praxi stretáva pomerne často. Prinášame vám prehľad veterinárnych prípravkov na ošetrovanie uší psov a mačiek od spoločnosti Bioveta.



vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790 ■ Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MVDr. Rudolf Andraško ■ redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková ■ redakčná rada: PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová ■ externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, RNDr. Alena Ondejčíková, doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD., Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič, MUDr. Zuzana Pilková, Ing. Terézia Gamošová, PharmDr. Martin Milly, Marianna Grežová ■ vizuálna koncepcia, layout a tlač: APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk ■ distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.



USCHNUTÉ LÍSTIE STROMOM KRÁSU NEUBERÁ

SLOVO NA ÚVOD

Milí čitatelia,

netradične som sa v tomto čísle ujala úlohy prihovoriť sa Vám – veľkej rodine lekárov, lekárnikov a zdravotníckych pracovníkov – úvodným slovom z pozície šéfredaktorky časopisu.

Skončilo sa bezstarostné obdobie zaslúžených dovolení. Leto sa nenápadne prehuplo do jesene, podobne ako prichádza v živote človeka po období zrelosti staroba. Stretávame sa s ňou často, vidíme ju kráčať o paličke ulicou, prihovárať sa láskavým slovom deťom, sedieť zamyslene v parku, občas ju počujeme zastonať pod ťarchou rokov a stále častejšie a zreteľnejšie sa na nás díva zo zrkadla.

Starnutie je prirodzené od momentu nášho narodenia. Z každej babky bolo kedysi dievčaťko, z deduška malý chlapec. Venujeme sa tejto téme už v druhom čísle časopisu za sebou. Teraz o to aktuálnejšie, že prichádza október ako mesiac úcty k starším a november, kedy prinášame kvety na miesto posledného odpočinku našich najmilších. Rodičov, starých rodičov – preživali s nami najdôležitejšie okamihy nášho života, držali s nami v dobrom i v zlom. Za ten čas zostarli, pribudli im vrásky i šediny, ubudlo zdravie, vitalita. Pobrli sa tam, odkiaľ niet návratu, no v srdci nám zostali navždy. Láska, ktorou nás zahŕňali a spomienka na horúce dlane mamy sa vynorí vo chvíľach, kedy sami odprevádzame vlastné, už dospelé deti z domu.

Denne k Vám prichádzajú pacienti, mnohí sa vracajú a Vy ich spoznávate, pretože práca lekára a farmaceuta často obnáša aj nutnosť objasniť, odporučiť, vypočúť si či porozprávať sa, odpovedať na mnoho otázok. Roky praxe pribúdajú a Vaši pacienti rastú, dospievajú, zakladajú si rodiny... Čas beží, zrýchľuje sa, priam letí. Z tohto roku už ubehli tri štvrtiny, čochvíľa ho vystrieda ďalší a potom ďalší. Málokto z nás si spomenie o rok, o dva či o päť, čím bol tento rok výnimočný. Zostane spomienka na najdôležitejšie udalosti alebo možno na práve skončenú vydarenú dovolenku.

Máte jedinečné povolanie, ktoré Vám umožňuje sledovať príbehy, byť s ľuďmi, pomáhať im v slede plynúceho času. Mnohí z nich a možno aj Vy sami túžite čas spomaliť, zastaviť, predĺžiť si to-ktoré obdobie svojho života. Byť navždy mladý, zdravý a plný elánu, nespútaných nápadov. Nemusíte počítať vrásky okolo očí, šedivé vlasy – tak rýchlo pribúdajúce...

Príroda je fascinujúca vo svojom dokonalom diele. Ročný cyklus ako uzavreté obdobie nápadne pripomína ľudský život. Jar ako obdobie zrodu, vývoja a rastu. Z púčikov rašia kvety, krehké a nežné. Pripomínajú deti, najmä svojou zraniteľnosťou. Kvety sa strácajú a objavujú sa zdravé a silné plody. To je leto, s ktorým prichádza dospievanie, uvedomenie, rozhodovanie a tiež zodpovednosť. Táto etapa v sebe skrýva najviac sily, energie, pracovný zápal, odvahu pustiť sa do neznámeho. Pestrosťou je určite najvýnimočnejšie tretie ročné obdobie. Jeseň je dar, lebo je obdobím zberu plodov zeme, ktorú zušľachtili pracovité ruky človeka. Toho, ktorý si včera u Vás pýtal hojivú masť na boľavý chrbát a radil sa u Vás, čo mu pomôže pri problémoch s trávením.



Beáta Račeková
šéfredaktorka časopisu MEDIUM

Zrelý človek si uvedomuje krásu života, ale i jeho pomínutelnosť, pomáha ostatným, zveľaduje, je starostlivý. Nadobudol múdrosť, skúsenosti, úctu blízkych. Človek je krásny podľa múdrosti, čo sa mu zračí v oku, podľa vekom zbrázdenej tváre a bielych vlasov, podľa slov, keď sa vracia v rozhovore s deťmi do rokov, keď aj on bol mladý. Človek je krásny vtedy, keď ho ľudia majú radi. Známa myšlienka, ktorá v sebe ukrýva obrovskú pravdu.

Prajem Vám všetkým, ktorí sa denne staráte o uchovanie zdravia, aby ste svojím povoláním prinášali ľuďom pomoc v každej etape ich života. Aby ste zvládali napriek pracovnému stresu byť ústretovými, láskavými, ochotnými. Aby ste nachádzali pochopenie a dokázali s povzbudením a najlepšou vôľou bojovať so zúfalstvom a beznádejou často hľadiacou na Vás z druhej strany. Všetko dobro, ktoré tým zasejete, zožnete v podobe šľachetného pocitu zo svedomito vykonanej práce. Je to cesta, ktorú ak by nasledovali aj ostatné profesie, žili by sme v uvedomelej spoločnosti bez strachu, obáv z budúcnosti, frustrácie a neistoty. Stopy času by sa na našich tvárach zapísali pôvabne a vlúdne.

Prišla jeseň a čo nevidieť napadne prvý sneh, zmrzne voda v kalužiach, život sa spomalí. V paralele s ľudským životom nastúpi staroba. Ak sa nám raz plne ukáže v zrkadle, nezľaknime sa. Uvidíme v ňom len tvár. Nie to, čo je v nás, nie plány, ktoré ešte máme, nie dobro ukryté v našich srdciach. Privítajme ju ako očakávaného spoločníka s vedomím, že svoj život sme vteliť do diela, ktoré s nami nestarne – lebo zo všetkého, čo je nesmrteľné, je láska k človeku tým najkrajším. ■

NITRIANSKY VÍNNY FESTIVAL

...PRESVEDČILI SME SA NA VLASTNÉ OČI...



Porozumieť vínu sa nedá rýchlo, ani ľahko. Víno je vzácny a ušľachtilý nápoj. Má svoju históriu. Dobré mu porozumieť trvá čas. Porozumieť vínu znamená poodhaliť jeho krásy a tajomstvá.

Na to, aby sa človek naučil vínu rozumieť, musí sa o víno zaujímať. No musí sa aj veľa učiť – ochutnávať a ochutnávať. Vínný vkus sa totiž cibrí pravidelným tréningom a rozprávaním o víne. Človek sa snaží zistiť, čo mu pripomína vôňa, farba a chuť vína.

Každý kraj, každý druh a každý ročník vína sa vyznačuje svojim vlastným rukopisom. Každý vinár zanecháva svoju vlastnú pečať, každý terroir má svoj vlastný príbeh.

Aj tento ročník Nitrianskeho vínného festivalu mal svoj príbeh a prilákal do pivníc pod Nitrianskym hradom milovníkov kvalitného vína. V dňoch 6. až 7. a 14. júna 2014 priaznivci tohto lahodného a ušľachtilého biblického nápoja sa opäť v starobyľých uličkách a pivniach nitrianskeho Hradného vrchu i malebných obciach a viniciach Nitrianskej vinohradníckej oblasti zúčastnili jarnej prezentácie najlepších tunajších vín ročníka 2014.

Najväčším lákadlom tohtoročného vínného festivalu bola degustácia all inclusive, tzn. že ochutnávanie na jednotlivých stanovištiach festivalovej mapy nebolo ničím obmedzené. Kúpou vstupenky za symbolickú sumu ochutnávači získali registračný náramok, ktorý ich oprávňoval vstúpiť a chuť, čo hrdlo ráčilo. Okrem toho vo festivalovom balíčku dostali degustačný pohárik, bulletin s trasou, kľúčovými informáciami a názornou mapkou. Okrem vín, syrov a iných dobrôt si účastníci festivalu mohli vychutnať aj príjemnú atmosféru, ktorú dotvárali hudobníci s flašinetmi.

Zásadnú úlohu na jarnom vínnom festivale zohrali tunajšie typické vína z roku 2013. Vzhľadom na minulo-ročné počasie sú to príjemné, svieže, aromatické vína s lahodnou ovocnou príchuťou, vyšším obsahom kyselín a nižšou hladinou cukru.



14. jún bol dňom „D“ pre drobných vinárov a vinohradníkov z Nitrianskej vinohradníckej oblasti, kedy opäť od 10. do 22. hodiny účastníci festivalu

mohli zavítať do ich pivníc a pohovárať sa priamo s vinármi v ich viniciach a na vlastné oči sa presvedčiť, kde a ako sa ich víno dorába a zreje... Až pokým ho ochutnáme, vyberieme a odnesieme na svoj stôl.

Vínného festivalu v čarovnom podhradí Nitry, spojeného s ochutnávkou kvalitných vín z domácej a zahraničnej produkcie a jeho nezabudnuteľnej atmosféry, sme sa zúčastnili aj s našimi klientami, pretože s pohárom dobrého vína je aj ten biznis-život krajší. ■

NA NÁVŠTEVE U VINÁRA VO VINICI

Kvalitu vinohradníckej oblasti Čechynce sme ocenili aj v pivnici vinára Alexandra Kobzu. Pri prehliadke slnkom zaliatej vinice a neskôr pri rozhovore v príjemne chladivej pivnici sme sa dozvedeli, ako dorába odrody Pesecká leánka, Rulandské biele, Veltlín zelený či Časla červená, ktoré mal v degustačnej ponuke. Chuť vína dotvárali napečené a nachystané dobroty pani domácej a priateľská nálada degustátorov, ktorí počas festivalu zavítali do pivnice.





NEODKLADNÁ PODPORA ŽIVOTNÝCH FUNKCIÍ

ŠTUDIJNÝ PROGRAM SÚSTAVNÉHO VZDELÁVANIA AKREDITOVANÝ MZ SR

Základné životné funkcie ľudského organizmu sú vedomie, krvný obeh a dýchanie. Vedomie môžeme definovať ako komplexnú funkciu mozgu, ktorá umožňuje organizmu reagovať na podnety z vonkajšieho a vnútorného prostredia.

PRVÁ POMOC PRI PORUCHÁCH VEDOMIA

Neuróny centrálnej nervovej sústavy (CNS) potrebujú na zachovanie svojej funkcie dostatok kyslíka a glukózy. Ich dodávku zabezpečuje krvný obeh a dýchanie. Perfúzia mozgom predstavuje až 20 % minútového objemu srdca, čo je u dospelého človeka približne 750 ml/min. Funkčná CNS spätne riadi a integruje orgány a systémy organizmu. Zjednodušene môžeme povedať, že zachovanie vedomia je cieľom, funkčný obeh a dýchanie prostriedkom, ako tento stav dosiahnuť.

Najbližšie termíny vzdelávacieho programu sústavného vzdelávania „Neodkladná podpora životných funkcií“ pre lekárníkov a farmaceutických laborantov:

✓ 11. – 12. 10. 2014 • hotel Sitno vo Vyhniach



Teoreticky aj prakticky na vzdelávacej akcii v Senci – Mgr. Macejková

Neuróny CNS sú zo všetkých buniek v organizme najcitlivejšie na hypoxiu. Po prerušení dodávky okysličenej krvi začína už po 5 – 6 minútach ich štrukturálne poškodenie až odumretie s následným vyhasnutím funkcií.

Všetky závažné zmeny zdravotného stavu, ktoré sú spojené s poruchami vedomia, krvného obehu alebo dýchania si preto vyžadujú rýchle a správne poskytnutie prvej pomoci. Tá často spočíva v jednoduchých účelných výkonoch, ktoré sú ale z pohľadu dôležitosti považované za život zachraňujúce.

PRÍČINY PORÚCH VEDOMIA

- štrukturálne poškodenie CNS (CMP ischemická alebo hemoragická, infekcie CNS, edém mozgu...)
- intoxikácie (alkoholom, splodinami horenia, drogami s tlmivým účinkom, liekmi...)
- kŕčové stavy spojené s bezvedomím (epilepsia, febrilné kŕče u detí, eklampsia ...)
- úrazy (otras mozgu, zmliaždenie mozgu, krvácanie do mozgu...)
- metabolické ochorenia (hypoglykémia, hyperglykémia, poruchy vnútorného prostredia...)
- obehové príčiny (kolaps, kardiálne synkopy, systémová hypotenzia, zlyhanie obehu)
- iné príčiny (napr. psychiatrické ochorenia, hystéria...)

KLINICKÉ PRÍZNAKY PORÚCH VEDOMIA

Pri kvalitatívnej poruche vedomia je zmenený obsah vedomia pri normálnom stave bdely:

- dezorientácia osobou, časom, priestorom
- zmätenosť s myslením a správaním neadekvátnym k situácii
- delirantný stav, pri ktorom sú prítomné poruchy vnímania – halucinácie alebo bludy

Kvantitatívna porucha vedomia je spojená so zníženým stavom bdely. Má tri stupne, medzi ktorými nie sú celkom presne určené hranice. Hodnotíme preto verbálnu odpoveď postihnuteho na oslovenie a ak nereaguje, jeho motorickú reakciu na bolesť:

- **somnolencia** – človek je spavý, ale ľahko sa prebudí oslovením. Jeho verbálna odpoveď môže byť rozličnej kvality (primeraná, dezorientovaná, nezrozumiteľná ...)
- **sopor** – človek reaguje na bolesť. Algický podnet môže vyvolať reakciu účelovú cieleňú, necieleňú nekoordinovanú, abnormálnu flekčnú alebo abnormálnu extenznú.
- **kóma** – pacient nereaguje na žiadne podnety.

Úlohou laika je rozlíšiť hlboké bezvedomie, kedy postihnutý nereaguje na žiaden podnet. Tento stav je považovaný za kritický práve pre stratu schopnosti reagovať a stratu obranných reflexov. Postihnutý je ohrozený udusením z dôvodov:

- obštrukcie dýchacích ciest (DC), ochabnutým svalstvom hypofaryngu, laryngu a jazyka („zapadnutým jazykom“)
 - regurgitáciu a následnou aspiráciu
- Závažným problémom hlbokého bezvedomia môže byť centrálny útlm dýchania a krvného obehu, ktorý navodí globálnu hypoxiu so sekundárnym zlyhaním krvného obehu.

AKO POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC PRI BEZVEDOMÍ?

1. Zorientujeme sa v situácii a zabezpečíme bezpečnosť

Skúsme sa rýchle zorientovať, za akých okolností bezvedomie nastalo. Či mu predchádzal kolaps a pád „z vlastnej výšky“ alebo úraz. Pri niektorých typoch úrazov budeme predpokladať poškodenie chrbtice a miechy a minimalizovať manipuláciu s postihnutým. >>

2. Vykonáme prvé vyšetrenie s hodnotením stavu vedomia a dýchania

Prvotným vyšetrením hodnotíme tzv. nepriame známky zachovaného krvného obehu. Na spriechodnenie DC je odporúčané použiť šetrný manéver prsty/brada a overovaniu dýchania venovať aspoň 10 sekúnd (obr. 1).

Ak pri vyšetrení zistíme poruchu vedomia a potvrdíme prítomnosť normálneho dýchania znamená to, že napriek alterácii funkcie CNS je krvný obeh funkčný a postihnutý žije. Nie je potrebné oživovanie, ale opatrenia zamerané na odstránenie rizík bezvedomia, privolanie odbornej pomoci a sledovanie zmien stavu postihnuteho do príchodu záchrannej zdravotnej služby (ZZS). Dôležité je udržanie funkčného dýchania a krvného obehu, ktoré sú predpokladom na návrat normálneho stavu a funkcie mozgu. Ak postihnutý po spriechodnení dýchacích ciest nedýcha alebo sú prítomné len lapavé nádychy (gaspung, terminálne dychy), je nutné rýchle zahájenie oživovania. Bezvedomie a neprítomnosť normálneho dýchania sú príznakmi zastavenia krvného obehu.



Obr. 1 – Spriechodnenie dýchacích ciest



Obr. 2 – Stabilizovaná poloha

3. Rozhodnutie o nutnej manipulácii s postihnutým

Ak nie je podozrenie na úraz chrbtice a miechy (bod 5), otočíme postihnuteho v bezvedomí so zachovaným dýchaním do bočnej stabilizovanej polohy.

4. Uloženie postihnuteho do stabilizovanej polohy

V súčasnosti je odporúčané jednoduchšie šetrné otočenie postihnuteho na bok v osi chrbtice (natáčanie k záchrancovi), bez rotačných pohybov chrbtice, s upravením polohy hlavy do mierneho záklonu a tvárou smerujúcou mierne k zemi. V prípade potreby je pretočenie postihnuteho z tejto polohy na chrbát jednoduché, šetrné a rýchle.

V stabilizovanej polohe môže obsah žalúdka vytekať pasívne von z úst postihnuteho, rovnako ochabnutý jazyk smeruje akoby „von z úst“. Niekedy je vhodné podloženie hlavy chrbtom ruky horného ramena tak, aby hlava prudko „nevisela“ k zemi (obr. 2).

5. Bezvedomie spojené s úrazom chrbtice a miechy

Úraz chrbtice a miechy je treba predpokladať pri dopravnej nehode (s vysokoenergetickým mechanizmom úrazu – pri čelných nárazoch, veľkej rýchlosti, vymrštení jazdca, pádom zrazeného chodca cez kapotu auta) a páde z výšky vyššej ako výška tela postihnuteho.

■ Ak je v takej situácii normálne dýchanie jednoznačne viditeľné, s postihnutým nehýbeme a ponecháme ho v polohe, v akej sa nachádza. Pri nesprávnej manipulácii s postihnutým hrozí ďalšie poškodenie miechy (s rizikom šoku, straty hybnosti,

citlivosti a pri poškodení na úrovni krčnej chrbtice až plégia dýchacích svalov a udusenie).

■ Ak ale nie je normálne dýchanie jednoznačne viditeľné, musíme spriechodniť DC šetrným manévrom prsty/brada. Ak sa potom zranený „rozdýcha“, udržiavame priechodné DC (držaním rukami, opretím a pridržaním hlavy), s postihnutým do príchodu ZZS nehýbeme a ďalej pozorne sledujeme jeho dýchanie. Hodnotenie dýchania je nutné vykonať aj zranenému v bezvedomí po autonehode, ktorý zostal v automobile v sediacej polohe (obr. 3).

■ Ak sa postihnutý po úraze nachádza v polohe, kedy dýchanie nie je viditeľné a v danej polohe nevieme spriechodniť



Obr. 3 – Manéver prsty/brada u sediaceho zraneného



Obr. 4 – Bezpečná manipulácia so zraneným s predpokladaným úrazom chrbtice

niť DC, snažme sa rýchlo prvolať na pomoc aspoň dvoch ďalších ľudí, ktorí nám pomôžu šetrne, v osi chrbtice, bez rotácií a s fixovaním hlavy a krčnej chrbtice rukami, pretočiť zraneného na chrbát (obr. 4). DC spriechodníme manévrom prsty/brada a overíme prítomnosť normálneho dýchania. Potom sa rozhodneme, či postačuje zabezpečovať vhodnú polohu hlavy pridržaním, alebo ak by postihnutý nedýchal, začať oživovanie.

6. Sledovanie postihnuteho

Do príchodu ZZS sledujeme zmeny vedomia a normálneho dýchania. Ak by sa náhle normálne dýchanie zmenilo na dýchanie lapavé (úsilné sporadické nádychy „ako ryba na suchu“), je potrebné uložiť postihnuteho na chrbát, odhaliť hrudník a zahájiť oživovanie. Prioritou sa stala snaha o udržanie obehu okysličenej krvi k bunkám mozgu a myokardu. Riziko možného poškodenia miechy pri manipulácii s postihnutým je v tejto situácii druhoradé.

Podstatou prvej pomoci v bezvedomí je zabezpečenie priechodnosti DC, odstránenie hypoxických rizík bezvedomia, zabezpečenie funkčného dýchania a krvného obehu. Pri náhlom zastavení obehu včasné zahájenie oživovania. ■

Použitá literatúra: DRÁBKOVÁ J.: Polytrauma v intenzívnej medicíne. Grada Publishing a. s. 2002. 308 s. ISBN 8024704196

TROJAN, S.: Lékařská fyziologie. Grada Publishing 1999. 616 s. ISBN 80-7169-788-5 FOTO – archiv autora, 2014

Jubilejný desiaty ročník celoslovenského akreditovaného vzdelávacieho seminára pod hlavičkou spoločnosti MED-ART s príznačným novým názvom Zoborské lekárnické dni už tradične privítal farmaceutov a odborných pracovníkov v rovnakom termíne, aký patrí Poľnohospodárskej výstave Agrokomplex. V Nitre, meste pod Zoborom, sa tak v priebehu jedného dňa sústredilo nielen množstvo ľudí zo širokej verejnosti, ale prvé jesenné listie so sebou prinieslo i mnoho fundovaných odborníkov z oblasti farmácie a dentálnej hygieny práve do priestorov nitrianskeho Agroinstitútu.

Pestrý program seminára obohatili prezentačné stánky vystavovateľov s rozmanitou ponukou produktov a mnohí lekárnici tak získali cenné informácie a odpovede na svoje otázky priamo na mieste podujatia. Medzi popredných vystavovateľov patrili spoločnosti Dr. Müller Pharma s bohatým portfóliom čajov, pastiliek a sirupov, spoločnosť Generica s produktom Urologica probiakt s spájajúcim brusnicovým extraktom s probiotickými kultúrami a spoločnosť Green Solution s výrobkami na prírodnej báze deklarujúcej zelenú cestu k zdraviu. Inovatívny koncept boja s laktózovou intoleranciou predstavila spoločnosť Aloris Vita nielen pri svojom prezentačnom stánku, ale taktiež formou krátkej prezentácie v rámci samotného programu seminára. Široké portfólio testov vyzdvihla firma Biogema na základe výhodných cien pre lekáreň a skutočný úspech v záujme účastníkov zaznamenal produkt Zelená káva firmy Sterna Consulting určený na urýchlenie metabolizmu tukov, zníženie hladiny cholesterolu a zníženie chuti do jedla. V oblasti technológií predstavila spoločnosť NRSYS nový dotykový elektronický systém Pharmacy HITT, ktorý sme vám už priblížili v predchádzajúcich vydaniach časopisu Medium.



DENTAL  IQ

ZOBORSKÉ LEKÁRNICKÉ DNI ZDRAVÉ ZUBY A ĎASNÁ VYČARILI ÚSMEV POD ZOBOROM

Nuž a keďže sa tento ročník vzdelávacieho seminára niesol v znamení dentálnej hygieny, medzi vystavovateľov sa opodstatnili spoločnosti Interpharm s produktami značky Elmex a spoločnosť Curaden Slovakia, dovozca výrobkov Curaprox na slovenský trh. Práve predstavitelia značky Curaprox v spolupráci s MUDr. Andelom a jeho profesionálnym tímom sa stali nositeľmi osvetovej prevencie v oblasti dentálnej hygieny, ktorá svoje myšlienky a poznatky rozširuje i prostredníctvom unikátnych školení s názvom Dental IQ. Ide o jedinečný projekt určený pre farmaceutických pracovníkov, ktorý poukazuje na dôležitosť prevencie a správnej dentálnej hygieny s cieľom celoživotného zachovania zubov a zdravia v ústnej dutine.

:: V ZNAMENÍ NOVÝCH POZNATKOV ::

Svoje odborné vedomosti si účastníci Zoborských lekárnických dní rozšírili i vďaka odborným prednáškam, venovaným skutočne aktuálnym témam. Prvou z nich bola prednáška Ing. Valérie Kovaničovej, PhD., ktorá prítomným pripomenula hlavné oblasti, kde pomáha Mundisal gel. Prípravok sa používa pri bolestiach a zápaloch, pri podráždení, poraneniach alebo vredoch v oblasti úst, nosa a hltana, napríklad stomatitis aphthosa alebo herpes simplex. Môže sa použiť aj pri ťažkostiach spôsobených prezerávaním zubov u dojčiat a malých detí alebo pri otlačeniach a povrchových poraneniach ústnej sliznice spôsobených zubnou protézou alebo používaním čelustno-ortopedických aparátov. Druhou v poradí bola prezentácia vedúcej odboru epidemiológie RÚVZ Liptovský Mikuláš MUDr. Danice Maslenovej, MPH, zameraná na zvýšenie dôrazu potreby vakcinácie proti chrípke. Poukázaním na zostupujúci záujem obyvateľstva o riešenie prevencie práve touto formou, po nedávnej pandémii, boli vyzdvihnuté pozitíva

samotnej vakcinácie a nastupujúce trendy. Jedným z nich je uvedenie štvorvalentnej vakcíny na slovenský farmaceutický trh v blízkej budúcnosti, s odhadom v roku 2015. Informácie praktického charakteru nielen o potrebe včasného a dostatočného zásobenia sa lekárnici boli doplnené o klasifikáciu najviac rizikových skupín obyvateľstva na čele so sociálnymi zariadeniami pre seniorov, tehotnými ženami, obéznyimi osobami a v neposlednom rade deťmi. Zaujímavou bola tiež zmienka o očkovaní proti chrípke v lekárnici, kedy očkovanie vykonávajú zaškolení farmaceuti. Zatiaľ čo u nás toto ešte nie je bežnou praxou, v USA, UK alebo v Portugalsku sa takéto očkovanie v lekárnici vykonáva. Poskytovanie tejto služby klientom lekáreň v Maďarsku či Rusku je stále na úrovni diskusií, v Austrálii sú zase výhrady zo strany asociácie lekárov, pre lekárnika sa vyžaduje školenie.

Tretou prednáškou zaujala už spomínaná pomerne mladá spoločnosť Aloris Vital, ktorú v rámci seminárnej časti zastupoval MUDr. Peter Širola a poslucháčom objasnil inovatívne metódy v oblasti diagnostiky a terapie porúch gastrointestinálneho traktu.

Pre majiteľov lekární ponúkla bezkonkurenčný koncept spolupráce a zastrešenia spoločnosť MED-ART so svojim prínosným projektom Vaša Lekáreň. Význam projektu a jeho poslanie odprezentoval výkonný riaditeľ Mgr. Róbert Ďuriš. Účinné marketingové stratégie, odborné školenia, bonusy a pomocná ruka silného partnera boli skutočne podnetmi, nad ktorými sa zamyslel ne jeden z poslucháčov prednášky. Napokon blok prednášok ukončil Mgr. Juraj Svitač poukázaním na nové prvky urýchľujúce prácu s elektronickým dotykovým systémom Pharmacy HITT.

:: DENTÁLNA HYGIENA S ĽUDSKÝM ROZMEROM ::

V úvode svojho príhovoru MUDr. Pavol Andel naznačil charakter jedinečného projektu, na ktorom sa so svojimi spolupracovníkmi podieľa s tímom CURAPROX. Prostredníctvom odborných prednášok zameraných na predstavenie konceptu dentálnej profylaxie, vhodne doplnených o názorné ukážky – inštruktáže – predostiera potrebu vzdelávania zubných lekárov a farmaceutických pracovníkov, ktorí stoja v prvých líniiach pri kontakte s pacientom. Nosnou myšlienkou celého projektu a osvetovej okolo neho je práve eliminácia výskytu hlavných problémov, s ktorými pacienti zubných lekárov navštevujú. Pozornosť sa upriamila najmä na parodontitídu, ktorá zapríčiňuje drvivú väčšinu prípadov, kedy je potrebná extrakcia samotného zubu. Pri riešení tejto problematiky MUDr. Andel kladie dôraz na neúčinnosť výrobkov, ktoré iba odstraňujú jej príznaky, no neriešia pôvod vzniku ochorenia.

„Prosím, neprisládzajte!“

Vo svojej presvedčivej a odbornej prednáške, ktorú podal so svojím zánietením opierajúc sa o logické argumenty, si

MUDr. Andel získal uznanie a pozornosť účastníkov seminára i pri témach týkajúcich sa techniky pri umývaní zubov, klamlivej reklamy, problematiky mliečnych zubov, porovnania amalgánu a kompozitu a napokon i nebezpečenstva (rizika) pôsobenia cukrov na zdravie zubov. Poukázal na pozitívna korenia v kontraste s umelou dojčenskou stravou a taktiež na všadeprítomnosť cukrov v potravinových produktoch dnešnej konzumnej doby. Zdôraznil však, že pri správnej a pravidelnej hygieny nebezpečenstvo nehrozí. Čistý zub sa nepokazí.

*„Nezáleží na firme, ktorá produkt predáva.
DENTAL IQ – to je filozofia...“*

Vhodný výber základných pomôcok dentálnej hygieny a technika ich používania je hlavným odkazom, ktorý tím zastrešujúci školenie DENTAL IQ odovzdal účastníkom seminára a svoju filozofiu doplnil o zaujímavé praktické inštruktáže správneho čistenia zubov. Účastníci sa počas praktických inštruktáží naučili správnu techniku čistenia kefkou, medzizubnou kefkou, single kefkou a zubnou niťou. Venovali sa im v menších skupinách profesionáli z praxe MUDr. Andela a študenti zubného lekárstva. MUDr. Andel sa napokon podielil o svoje skúsenosti a poznatky nielen formou zaujímavej prednášky, ale vytrvalo odpovedal na všetky otázky v podnetnej diskusii. Jeho komplexná prezentácia s vyzdvihnutím ľudského prístupu k dentálnemu zdraviu pacientov bola prínosom pre všetkých zúčastnených.



Veselo i vážne bolo počas inštruktáže a prednášky o dentálnej hygieny, vďaka ktorej si mali farmaceuti možnosť zdokonaľiť svoju techniku v čistení zubov.



Betadine®

povidonum iodatum

Pre istotu ...

... máme ho so sebou
kamkoľvek ideme ...

Betadine sa používa:

- pri ošetrovaní akejkoľvek rany
- pri odreninách
- pri hnisavých infekciách kože
- pri popáleninách
- pri liečbe ekzémov a infekcií kože
- pri prepichnutých otlakoch
- pri herpese
- pri výplachoch hrdla a ústnej dutiny
- pri aftách
- hygiena rúk a pokožky
- bezpečný mikrobicídny účinok (schopný usmrcovať mikroorganizmy - baktérie, vírusy, huby, protozoa)

DOSTUPNÉ FORMY
IBA V LEKÁRNI:
roztok, mydlo, masť

... a čo vy?

Ošetrovanie rany nemusí štipať

- dezinfekcia na každé poranenie
- široké spektrum účinku
- neštipa, bez alkoholu

IBA V LEKÁRNI
bez predpisu

dezinfekčný
roztok



+ vždy
s dobrou
cenou

Upozornenie: Pred použitím si pozorne prečítajte príbalový leták. Pri objavení sa nežiaducich účinkov sa porad'te so svojim lekárom alebo lekárnikom.

EGIS SLOVAKIA spol. s r.o.
Apollo BC-II, blok E, Prievozská 4/0, 821 09 Bratislava
tel.: +421 2 32409451, fax: +421 2 32144900
e-mail: sekretariat@egis.sk, http://www.egis.sk

BET INZ 0714 SK



autor príspevku: Beáta Račeková

PODPORILI SME

SENI CUP 2014 OPĀŤ OVLÁDOL DOMOV N. O. VEĽKÉ POLE

Tohtoročný už 8. ročník futbalového turnaja Seni Cup pre hráčov s mentálnym postihnutím zo zariadení sociálnych služieb sa niesol v znamení skvelej zábavy, zdravého súťaženia a priateľskej atmosféry.



Spoločnosť Bella Sk usporiadala turnaj v dňoch 24. – 25. júna 2014. Pozvaných 12 družstiev – klientov s mentálnym postihnutím zo zariadení sociálnych služieb zo všetkých kútov Slovenska – sa zišlo v krásnom prostredí Kremnických vrchov, aby tu bojovali v štyroch skupinách o čo najlepšie umiestnenie, ale aj pekné a hodnotné vecné ceny. Tie súťažiacim venovala naša spoločnosť MED-ART.

Absolútnymi víťazmi turnaja sa stali chlapci z Domova n. o. Veľké Pole, ktorí vďaka skvelému brankárovi počas celého turnaja neinkasovali ani jeden gól a jednoznačne a s prehľadom zvíťazili vo všetkých zápasoch. Zlatých medailistov sme odmenili LCD televízorom Blaupunkt.

Druhá a tretia priečka patria dvom nováčikom v turnaji. Striebro si vybojovali chlapci a dievčatá z KREATÍV ZSS Klasov, ktorí sa môžu tešiť z karaoke sady a bronz si odnieslo sympatické družstvo CSS Garden Humenné, kam putovala dvojica futbalových bránok.

Odmenení boli aj najlepší individuálni bojovníci: najlepší brankár, najlepší hráč a najlepšia hráčka turnaja. Avšak ani tí, ktorí nestáli na stupienkoch víťazov, neodišli naprázdno. Každý

hráč si odnášal z turnaja medailu, diplom, balíček s reklamnými predmetmi a hygienickými výrobkami a každé družstvo získalo zároveň futbalovú loptu a sadu spoločenských hier.

Turnaj sprevádzal pestrý sprievodný program, z ktorého sa mohli účastníci tešiť vďaka štedrej podpore sponzorov: večerné súťaže a zábava v amfiteátri, diskotéka medzi zápasmi na ihrisku i v hladisku, či fotografovanie s maskotom Garfielda, ktorý bol „na roztrhanie“. Všetci účastníci si zároveň mohli pochutiť na obrovskej torte.



Ôsmy ročník Seni Cupu môžeme vyhodnotiť ako mimoriadne bohatý na pútavé momenty. Všetky pozitívne dojmy navyše podčiarklo priam ideálne počasie, ktoré pomohlo vyčariť nezabudnuteľnú atmosféru.

Futbalový turnaj Seni Cup si získava čoraz väčšiu popularitu medzi klientmi zariadení sociálnych služieb a stáva sa pre nich jednou z najočakávanejších športových udalostí roka. Dozvedeli sme sa, že už teraz sa tešia na ďalší ročník, ktorý spoločnosť Bella Sk usporiada opäť o rok.

Hlavná misia ôsmeho ročníka Seni Cupu je splnená. Podarilo sa zdravo si zasúťažiť v rámci pravidiel fair-play, dobre sa zabaviť, a hlavne z turnaja si odniesť veľa – veľa pozitívnych zážitkov a nových priateľstiev.



Témou dnešného rozhovoru s výkonným riaditeľom družstva Vaša Lekáreň, Mgr. Róbertom Ďurišom, je pacient. Z nášho pohľadu je tým najdôležitejším pre úspešnú lekárňu. Dôležité je nielen to, čo pacientovi vieme ponúknuť, ale ako sa vieme predat' – ako farmaceut, laborant alebo lekárneň. Prioritou je, aby sa k nám pacient vždy vrátil.

PACIENT – LEKÁREŇ – VAŠA LEKÁREŇ

■ *redakcia: Akú úlohu v tom zohráva Vaša Lekáreň?*

Vaša Lekáreň je o pomoci individuálnym lekárňam. Mnohí to vnímajú ako cliché, ale je to skutočne tak. Bez individuálnych lekárni bude lekárenský trh značne deformovaný, mnohé lieky alebo služby, ktoré sú menej výnosné, budú absolútne nedostupné. Naším záujmom je jednoznačne a reálne podporovať majiteľov individuálnych lekárni v ich podnikaní.

■ *redakcia: Na Slovensku pripadá na 1 obyvateľa viac lekárni ako v akomkoľvek susednom štáte. Podľa akých kritérií sa rozhodujú pacienti pri výbere lekárne?*

Pacienti sa k lekárni správajú ako bežní spotrebitelia. Skúsím zhrnúť to, čo všetci vieme: pre lekárneň je dôležité miesto, služby, sortiment, ceny, osobný prístup a odbornosť personálu. Lekárne majú sťaženú „podnikateľskú situáciu“ tým, že poskytujú prakticky rovnaké služby a kvalitatívne rovnaké produkty. Zároveň majú prísne regulovanú cenotvorbu v priemere na 75 % svojho sortimentu. Niektorí kolegovia lekárnici sa na mňa možno kvôli porovnaniu s maloobchodom nahnevajú, ale faktom je aj to, že máme extrémne nízku priemernú tovarovú maržu.



PharmDr. Peter Stanko – praktický nácvik dispenzačných postupov na školení v Nitre

■ *redakcia: Vráťte sa ale k pacientovi. Čo všetko mu viete ponúknuť?*

V situácii, ktorú som popísal, ostáva slovenskej lekárni (ak už nevie zmeniť svoje miesto ☺) konkurovať kvalitou základných služieb, doplnkovými službami, sortimentom, cenami a samozrejme kvalitou personálu. Poďme postupne:

Vaša Lekáreň vie prostredníctvom členských lekárni ponúknuť pacientom cenové výhody minimálne na úrovni sieťových lekárni. Akciové ceny na voľnopredajné lieky, výživové doplnky, kozmetiku a doplatky na receptové lieky sú vďaka našim letákom a kupónom prakticky vo všetkých prípadoch výhodnejšie ako v sieťových lekárňach. Lekárne to musia len správne odkomunikovať pacientom. Umenie totiž nie je byť lacný, ale vedieť sa predat'. Mnoho lekárni na Slovensku má nastavenú obchodnú prirážku na „voľnopredaj“ extrémne nízko. Reflektujú tým na nízku kúpyschopnosť vo svojom regióne alebo tým chcú konkurovať. Problémom je, že väčšina pacientov na to nereaguje a ak áno, tak minimálne a lekárnici si z toho väčšinou spravia všeobecný záver.

■ *redakcia: Zrejme preto robíte celoslovenské marketingové aktivity...*

Skutočný marketing je vedieť svoju konkurenčnú výhodu predat' tak, aby si to pacient uvedomil a do lekárne sa vrátil aj najbližšie. Robiť marketingové aktivity a informovať pacientov o výhodných cenách je jednou z mnohých ciest. Už viackrát tento rok sme propagovali naše akcie cez rôzne médiá. V apríli a júni sme našimi akciami v danom mesiaci oslovili viac ako 1,5 milióna Slovákov. Výsledky týchto akcií boli viac ako priaznivé.

■ *redakcia: Spomínate viacero ciest ako konkurovať.*

Áno, už viackrát som to v rozhovoroch s vaším časopisom spomínal. Po pacientovi je pre nás druhou najdôležitejšou postavou farmaceut, lekárnici a laborant. V júni sme spustili na Slovensku unikátny projekt sústavného vzdelávania.

■ *redakcia: Dnes je možnosť a akcií, kde sa dá vzdelávať, pomerne veľa. V čom je tento projekt iný?*

Farmaceuti sa na celodenných školeniach vzdelávajú na tému voľnopredajných indikácií a problémov. Pointa je v tom, že školenia prebiehajú praktickou formou takzvaného kazuistického seminára, kde odborný školiteľ hrá pacienta, farmaceut je akoby v lekárni a musí pacienta vybaviť rovnako ako vo svojej lekárni. Po ukončení každej kazuistiky nasleduje zhodnotenie ostatnými kolegami z iných lekárni a výsledkom je konštruktívna kritika a odborná diskusia spolu s výmenou informácií ako daný problém riešia ostatní „kolegovia“ lekárnici. A keďže každá kazuistika je zameraná na niečo iné, posúva sa vzdelávanie do úplne inej úrovne: napríklad zistenie správnej diagnózy pacienta, zhodnotenie možných kontraindikácií, kontrola možných interakcií, výber vhodnej komplexnej farmakoterapie, odborný cross-selling a pod.

■ *redakcia: Aký význam má takéto vzdelávanie okrem odborného rastu lekárnikov a laborantov?*

Mnoho mojich spolužiakov a kolegov je po niekoľkých rokoch praxe v lekárni pomerne znechutených a demotivovaných. A možno si to neuvedomujú, ale prenášajú to aj na svojich pacientov. Uvediem príklad – s kolegami pri návštevách lekárni pozorujeme obrovské



rozdiely v prístupe zamestnancov novootvorenej a zabehutej lekárne. Tí v novootvorenej lekárni sú častokrát ústretivejší, milší a celkovo pôsobia na pacientov príjemnejšie.

Našou úlohou je budovať odborný a profesionálny imidž lekárni v našom zoskupení na celoslovenskej úrovni. Preto sa snažíme motivovať aj zamestnancov. Ako povedal Warren Buffett: „Bez vášne nemáte energiu. Bez energie nemáte nič.“

■ *redakcia: Všetky tieto aktivity, vzdelávanie aj marketing majú teda aj svoj obchodný význam. Viete to podložiť aj číslami?*

Všetky aktivity, ktoré robíme, nerobíme pre efekt, ale pre reálny výsledok. Či už je to leták, akciový kupón alebo vzdelávanie. Bez neho by sme tieto aktivity nevedeli dlhodobo robiť. Každý obchodný model, ktorý zabezpečujeme, máme vyhodnotený.



Kazuistický seminár rieši praktické modelové situácie v lekárni. Hovorí sa, že hlúpy sa učí na vlastných chybách a múdry na chybách iných. Pravdou však je, že človek sa najviac naučí z úspechov iných ľudí. A o tom je aj náš výnimočný systém odborného vzdelávania.

Ak sa medzi vašimi číslami nájde záujemca, ktorého zaujíma skutočný efekt, ktorý to prinesie lekárni, ktorú vlastní alebo v ktorej pracuje – rád mu viac ako dva a polročné reálne výsledky osobne odprezentujem.

RETAXÁCIA DOTYKOM

JE V SYSTÉME PHARMACY HITT CELKOM INÁ

Počas obdobia moderného lekárnictva, ktoré môžeme na Slovensku datovať od roku 1993 až do dnes, sa v lekárňach veľa zmenilo. Zmenili sa technológie, lekárnické aj ekonomické zákony, ceny aj ľudia. Počas týchto rokov sa nezmenila jedna vec. Vec, ktorú lekárnici robia už od vzniku zdravotníckych poisťovní, je retaxácia receptov. Nastal už čas, aby sa táto činnosť zjednodušila?

Retaxácia – teda práca s nahrávaním údajov z receptov je činnosť, ktorú lekárne musí vykonávať preto, aby dostala od zdravotnej poisťovne peniaze vo forme úhrady za vystavenú faktúru.

Je to činnosť, ktorá je v lekárňach riešená rôznymi spôsobmi. V zásade sa dajú popísať dva základné prístupy.

Prvým je spôsob, pri ktorom lekárnik zadáva všetky potrebné údaje do počítača ihneď pri výdaji liekov pacientovi. Tento spôsob má nevýhodu v tom, že sa predlžuje čas výdaja a tým sa znižuje tzv. priepustnosť pri výdajnom mieste, t. j. vybavenie jedného pacienta trvá o niečo dlhšie.

Tým druhým spôsobom práce s receptami je systém, pri ktorom sa lekárnik nezdržiava nahrávaním údajov o pacientovi priamo pri výdaji lieku. Dosahuje tak vyššiu priepustnosť na výdajnom mieste a znižuje čas potrebný na vybavenie pacienta. Počas práce pri pokladni tak dokáže za ten istý čas vybaviť viac pacientov. Samozrejme, následne je potrebné do systému doplniť potrebné údaje o pacientovi, čo sa deje v pozadí lekárne, bez tlaku na rýchlosť výdaja.

Pre úplnosť treba dodať, že existujú aj rôzne kombinácie, ktoré sa snažia poskytnúť výhody z oboch prístupov a rozdeľujú zadávanie údajov o pacientovi na časť, ktorá sa zadáva priamo na pokladni a časť, ktorú lekárnik zadáva neskôr.

Tak, ako som uviedol v anotácii k článku, za obdobie 20 rokov sa na tejto činnosti v podstate nič nezmenilo. V NRSYS-e zastávame názor, že sa nad vecami treba zamýšľať a pokiaľ je to možné, treba ich zjednodušiť. V novom informačnom systéme pre lekárne Pharmacy HITT prinášame na trh úplne nový spôsob riešenia retaxácie – dotykom ovládanú retaxáciu. Počas leta bol vývoj tohto modulu pripravený na expedíciu do lekárni a vo verzii na september 2014 je uvoľnený pre všetkých používateľov Pharmacy HITT.

Spolu s vývojom nových technológií sa otvárajú možnosti na nové riešenie existujúcich situácií. Retax je presne takouto situáciou. Našou prvoradou snahou bolo zbaviť sa úkonov, ktoré boli pre lekárnikov náročné na zapamätanie. Jedným slovom, zjednodušiť túto činnosť v čo najväčšej miere. Keď sme si dali takýto cieľ, okamžite sme zistili, že základom je zbaviť sa rôznych retaxačných dokladov. Tieto doklady dnes samostatne riešia retaxáciu receptov, zdravotných pomôcok, opravných dokladov, vyraďovacie doklady a pod.

Vytvorili sme nový prehľadný spôsob, kde sa všetky činnosti súvisiace s retaxáciou vykonávajú na jednej obrazovke. Aby to bolo možné a zároveň pre lekárnika ľahko ovládateľné, použili sme moderný a preferovaný systém ovládania – dotyk prstom. Ikony znázorňujúce jednotlivé činnosti intuitívne navedú lekárnika k správnejmu sledu krokov, ktoré ho dostanú k požadovanému cieľu.

Samozrejme, mysleli sme aj na existujúcich užívateľov a tak je ovlá-

danie možné nielen dotykovým displejom, ale aj klasickým spôsobom pomocou klávesnice a myši. Kládli sme dôraz na to, aby si táto zmena nevynuovala nákup nového hardvéru do lekárne. Pokiaľ má však lekárnik záujem, je možné doplniť dotykový displej a tým zabezpečiť moderné a preferované ovládanie dotykom. Retaxácia je spravená tak, aby veľkosť monitora nehrala zásadnú úlohu. Je možné ju robiť na všetkých monitoroch dnes používaných v lekárni (t. z. monitor širokouhly 16:9 s rozličným rozlíšením, štvorcový 4:3 aj rozlíšenia pre notebook).

VÝHODY NOVÉHO RETAX MODULU

■ **Dizajn** – snažili sme sa o to, aby bol nový modul na retaxáciu príjemný na pohľad a účelný a praktický na používanie. Reaguje na činnosti, ktoré boli doteraz bežné, ale prináša aj množstvo zlepšení.

■ **On-line overovanie údajov o pacientovi** – medzi kľúčové nové funkcionality patrí on-line overovanie zadávaných údajov priamo voči evidenčným údajom v poisťovni. Cieľom je, aby sa čo najviac eliminovali chyby z dôvodu zlého vstupu údajov. Dnes lekáreň takéto chyby „z nepozornosti“ stoja čas a najmä peniaze.

■ **Spracovanie elektronických receptov** (eHealth kompatibilný) – k dispozícii je aj nový systém na spracovanie elektronických receptov, ktorý urýchli prácu lekárnika tým, že prevezme všetky údaje o pacientovi z centrálného systému. Táto časť systému je už teraz kompatibilná s pripravovaným eHealth systémom.

■ **On-line komunikácia s elektronickou podateľňou zdravotníckych poisťovní** – nový retax modul systému Pharmacy HITT umožňuje okamžité elektronické overenie správnosti dávok na poisťovni. Ďalej je možné, v prípade potreby, okamžite vykonať prípadné korekcie v údajoch. Lekárne tak zosúladi dávky so zdravotníckou poisťovňou skôr, ako dôjde k vystaveniu faktúry. Táto funkcionality výrazne skracuje čas a znižuje potrebu na vystavovanie opravných dokladov. Samozrejme, celkovo prispieva k zlepšeniu toku peňazí z poisťovne smerom k lekárni.

Modul Retax v systéme Pharmacy HITT je ďalším logickým krokom k zlepšeniu a zjednodušeniu práce lekárnika. Systém, ktorý je ovládaný dotykom, je krokom vpred pre každú lekárne. Jeho výhody začnete pociťovať v každodennej práci, ako aj v lepšej pochopiteľnosti celého systému. Zároveň sa budete stretávať s možnosťami rýchlejšieho zaškolenia nových pracovníkov vo vašej lekárni.

V prípade záujmu o bezplatnú prezentáciu inovovaného lekárenského systému, prosím, kontaktujte naše Centrum služieb zákazníkom na telefónnom čísle 037/654 15 41. Zabezpečíme vám prezentáciu informačného systému pracovníkom spoločnosti NRSYS priamo vo vašej lekárni.

Rozhodné riešenie na zníženie hmotnosti
a hladiny cholesterolu

STRONG NATURE® Glucomannan

Je jediný produkt vo svojej kategórii,
u ktorého Európska komisia
(EFSA = European Food Safety Authority)
schválila dve zdravotné tvrdenia*:

- „Prispieva v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou k zníženiu telesnej hmotnosti.“
- „Prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.“

*Nariadenie Komisie (EÚ) č. 432/2012



Výživový doplnok / 90 kapsúl / 45 vreciek

vyrába:

Elephant Co., Pančevački put 42 – 44, 11000 Beograd, Srbsko, tel.: +381 11 33 17 025
www.elephant.co.rs; www.strong-nature.com

dovozca pre Slovensko:

STERNA CONSULTING, s. r. o., J. Feketeházyho 1/6668, 927 01 Šaľa, Slovenská republika,
tel.: +421 31 77 15 045, www.glucomannan.sk



STERNA
CONSULTING



zdroj: www.ibispartner.sk



KEĎ SI NEVIEM RADY...

TREBA DAŤ ŠANCU SVOJMU MOZGU

Problémy, problémy, problémy... kto by ich nepoznal? Dennodenne nás prikvacia, musíme ich riešiť – a často máme pocit, že sú nad naše sily. Viete, čo tým myslím? Sedíte nad papiermi, zajtra ráno od vás očakávajú prevratné nové rozhodnutie, a vy nie a nie ho vymyslieť. Čím viac si namáhate hlavu, tým viac sa pohybujete akoby v začarovanom kruhu. Napadá vám vždy to isté (alebo to isté v bledomodrom) a pomaly začínate byť presvedčený, že práve váš problém žiadne riešenie nemá...

Je to dané tým, že náš mozog ako taký nemá priamy prístup k realite. Tá sa doň dostáva len sprostredkované cez naše vnemy a predstavy, ktoré si o skutočnosti vytvárame. Pokiaľ ho zásobíme len istými údajmi, nemá k dispozícii nič iné, a pokiaľ dostatočne dlho veci skúmame len z jedného hľadiska, začína si mozog namýšľať, že iné hľadisko ani neexistuje.

Keď sa spýtate nápaditých ľudí, ako na svoje nápady prišli, vymenujú vám tie najpodivnejšie miesta: balkón pri fajčení, záchod, záhradku pri okopávaní zemiakov. Všetky majú jedno spoločné – nemajú nič spoločné s riešením problémov. Jednoducho mozog dostal šancu oddýchnuť si, zmeniť perspektívu a odrazu – nápad. **Čiže pravidlo číslo jedna: ak riešite problémy, prerušujte túto činnosť inými, radšej fyzickými prácami.** Hlava si odpočinie a možno práve v tom, čo robíte, nájde koreň budúceho riešenia.

To, akí sme, sa premieta i do toho, ako riešime problémy. Ľudia metodickí pristupujú metodicky aj k riešeniu problémov, ľudia kreatívni sa „nechávajú inšpirovať“. To však neznamená, že metodickí ľudia by nemohli mať inšpirácie. **Chce to len jedno – dať vlastnému mozgu šancu častými zmenami témy vybočiť zo zabehaných kolají.**

Než sa však pustíme do riešenia nejakého problému, mali by sme si dať čas na zistenie, v čom vlastne problém spočíva. Náš mozog má totiž okrem neochoty riešiť problémy ešte jednu ohavnú vlastnosť: rád, ochotne a výdatne hľadá riešenia v tej



oblasti, ktorú pozná. Je to ako vtip o chlapíkovi, čo stratil kľúče v tmavej uličke a hľadá ich o uličku ďalej pod lampou. Keď sa nad tým náhodný okoloidúci pozastaví, chlapík sa prekvapene bráni: „Ale tam predsa nevidno!“ A presne toto s obľubou robí i náš mozog. Drží sa známych vecí. Preto sa často stáva, že nejde až k podstate problému, ale sa zastaví o úroveň vyššie, pretože to je posledná úroveň, kde ešte „vidno“. Malý príklad: Organizácia má priveľa roboty. Pribrala nových zamestnancov, ale všetci sú tak preťažení, že nik nemá čas nováčikov zaučiť. Hodili ich do vody a oni teraz plávajú. Snažia sa, ale zdá sa, že sú menej učenliví ako ostatní zamestnanci: s každým, aj tým najmenším rozhodnutím bežia k šéfovi, a to aj po piatykrát. Šéf sa rozhodne poslať ich na školenie, len čo sa situácia skľudní. Naučia ich rozhodovať sa a vo vlastnej kompetencii riešiť problémy. Pracovníci prídu zo školenia – a situácia sa opakuje. Šéf začína byť podráždený a uvažuje, že sa ich zbaví.

Šéf sa pri definovaní problému zjavne pohyboval len na rovine, ktorá bola prístupná jednoduchému, bezprostrednému pohľadu. Správne konštatoval, že pracovníci sú menej samostatní, ale neurobil už krok o úroveň nižšie – nespýtal sa, prečo. Tak mu unikol maličký detail: nikto nevymedzil kompetencie novoprijatých zamestnancov. Prejavová rovina – nepreberali zodpovednosť. Podstata – nevedeli, aké kompetencie majú. Z toho sa odvíja pravidlo druhé: **ak definujete problém, nezastavujte sa na poslednej zjavnej úrovni. Spýtajte sa vždy, prečo to tak je.** >>

Efektívne metódy definície cieľového stavu:

Keď poznáte problém, mali by ste poznať aj cieľový stav. Ak ho poznáte, ľahko si určíte kroky, ako ho dosiahnuť. Pokiaľ váš problém však spočíva práve v definovaní cieľového stavu, ponúkame vám nasledovné techniky:

■ **metóda IFI:** vytvorte si dva brainstormingové okruhy. Jeden nanáša myšlienky, druhý ich okamžite kritizuje (to nepôjde, lebo...). Prvý kruh hneď navrhne riešenie námietky (a predsa to pôjde, lebo...). Takto pokračujte, až sa námietky vyčerpajú. Potom si z myšlienok vyberte tú najlepšiu. Malý tip: nevyberajte si nápad, ktorý sa vám páči alebo sa zdá realizovateľný. Vyberte si pravý opak. Väčšinou to bývajú tie najpriaznivejšie idey.

■ **metóda kopírovania:** snažte sa nájsť v prírode alebo v inej branži prípad, keď vznikol podobný problém. Pozrite sa na to, ako ho riešila príroda alebo iná firma. Pokúste sa spôsob ich riešenia okopírovať (moderne sa to nazýva benchmarking).

■ **metóda preformulovania problému:** písomne formulujte problém ako otázku, napr. „Ako môžem dosiahnuť, aby podniková dokumentácia bola jednotná?“ Zmeňte všetky slová, ktoré nie sú jednoznačné. Podčiarknite všetky plnovýznamové slová. Ku každému z nich naformulujte presnú otázku. Napr. Ako má vyzerať jednotná podniková dokumentácia? Takto pokračujte, až dostanete 3-8 preformulovaných problémov. Zistíte, že na tieto otázky sa odpovedá omnoho ľahšie.

■ **metóda obrátenia problému:** skúste problém obrátiť o 180 stupňov. Napríklad: Ako dosiahnem celkom nejednotnú podnikovú dokumentáciu? Táto metóda je vhodná, keď už je hlava unavená a skupine sa nechce rozmýšľať. A hocijako absurdne to znie: výsledkom býva súpis vecí, ktorým sa treba vyhnúť, a možno práve jedna z nich je tá kľúčová pri riešení vášho problému.

Každý si musí nájsť metódu, ktorá vyhovuje jeho typu a zvyklostiam. Ale dobré je z času na čas odskúšať vždy inú metódu.

Nezabudnite – pre kreativitu nie je nič smrteľnejšie než pohoda a zabehané rutiny.

SPOZNAJ SÁM SEBA

RUKY ODRÁŽAJÚ VAŠU OSOBNOSŤ

Catherine d'Amécourt • vydavateľstvo: CPress

Vedeli ste, že línie a čiary na dlaniach a prstoch sa stali predmetom štúdií z genetického hľadiska? Lekári potvrdili súvislosť medzi vrodenými chybami, napríklad chorobami srdca či mongolizmom alebo vírusovými ochoreniami ako rubeola, a motívmi a znakmi objavujúcimi sa na dlaniach a nechtových jednotlivca. A ešte jedna súvislosť. Dnes je už známe, že väčšinu kožných chorôb spôsobujú citové problémy a úzkosť.



Možno ste už počuli o chirológii. Či tomu veríte, alebo nie – osvedčila sa v mnohých oblastiach vrátane liečenia. Nie je to jasnoviedectvo, ale čítanie z rúk a jeho interpretácia. Tvar rúk a ich farba odhaľujú naše reakcie, ale aj to, ako sa vyvíja naša osobnosť.

Výborne to všetko popisuje kniha Ruky odrážajú vašu osobnosť, ktorá práve vychádza v novom vydaní. Čítanie z rúk vám umožní poznať lepšie nielen samého seba, ale aj iných. Máte dostatok životnej energie? Kde môžete lepšie využiť svoju kreativitu? Vybrali ste si vhodné povolanie? Aj odpovede na takéto otázky nájdete v novom vydaní úspešnej knihy, ktorá je zaujímavá tým, že je doplnená množstvom názorných ilustrácií.

„Spoznaj sám seba“

To je nápis, ktorý si môžete prečítať na chráme v Delfách. To isté je cieľom chirológie. Jej prvými stúpenkami boli lekári, okrem iných aj Hippokrates, ktorý pozoroval ruky pacientov, aby určil ich zdravotný stav, a filozofi, napríklad Aristoteles, ktorý z nich ľuďom predpovedal ich osudy.

Chirológia môže rodičom napovedať, čomu by sa mohli venovať ich deti, kde majú silné stránky a že vlastne nie sú ich kópiou (to keby ste ich chceli „nútiť“ ísť vo vašich stopách :)). Čítanie z rúk vám napovie, aké máte profesijné danosti a podľa toho si môžete nájsť povolanie, v ktorom sa najlepšie uplatníte. Je neuveriteľné, koľko sa toho skrýva na našich rukách a málokto si to uvedomuje. Chirológia je pritom exaktná veda.

Kniha Ruky odrážajú vašu osobnosť je rozdelená do dvoch častí. V prvej sa naučíte pozorovať vlastné ruky, rozlišovať ich tvar, tvar prstov, identifikovať jednotlivé pahorky pod prstami a na dlaniach, dermatoglyfy – znaky na dlaniach a nechtových článkoch prstov – a nakoniec všetky čiary nachádzajúce sa na vašich dlaniach.

V druhej časti sa už budete učiť čítať z charakteristických znakov na vlastných dlaniach. Ak budete mať chuť získavať nové poznatky o životnej energii, profesijnej orientácii a úspechu vo vybranom povolaní, o láske, peniazoch, tvorivosti a najmä o tom, čo nosíte vo svojom srdci, prejsť od teórie k praxi nebude ťažké. Množstvo ilustrácií vám umožní ľahšie sa vyznať vo vašich rukách.



POMOC SENIOROM

POČAS ICH ADAPTÁCIE V INŠTITUCIONÁLNO M ZARIADENÍ

Mnohí ľudia vyššieho veku – seniory sa dostávajú do situácie, kedy sa už sami o seba nedokážu postarať, potrebujú pomoc. Starostlivosť o túto komunitu ľudí je zložitým problémom a neľahkou úlohou nielen pre ich rodinu, ale tiež pre sociálnych a zdravotníckych pracovníkov. Empatia, rešpektovanie potrieb osôb vyššieho veku či snaha o zlepšenie kvality ich života, je súčasťou ich každodennej opatery. Každý, kto vystupuje v úlohe pomáhajúceho, je vystavený skúške z lásky k človeku, trpezlivosti a nezištnosti. Ak sa má adaptácia a správanie seniora v sociálnom zariadení vyvíjať pozitívnym smerom, sociálni a zdravotnícki pracovníci i samotní opatrovatelia musia navzájom spolupracovať a klientovi pomôcť uľahčiť nadviazať mnohé interakčné vzťahy.

PROCES STARNUTIA A ADAPTÁCIA V DOMOVCH SOCIÁLNYCH SLUŽIAB

Každá etapa ľudského života má svoj pôvab, krásu i užitočnosť. Patrí medzi ne i proces starnutia a staroby. Staroba (lat. senium) je posledné obdobie vývinu človeka na úsečke života, je poslednou etapou procesu starnutia. Je to prirodzený proces v živote človeka, pri ktorom dochádza k osobnostným zmenám, k zmenám v medziľudských vzťahoch, k zmene záujmov, k zmenám v oblasti citových reakcií, etických názorov, náboženského presvedčenia a najmä života. Staroba má aj svoje nebezpečenstvá a nesie so sebou úbytok síl, únavu, zníženú bystrosť zmyslov a pamäte, dostavuje sa pesimizmus.

ktoré zachytáva celé spektrum života jedinca, zdôrazňuje, že v starobe sa dostáva do popredia zmyslové vnímanie a zvýšené emocionálne prežívanie.

Seniory majú dostatok voľného času a niektorí vo väčšej miere venujú zvýšenú pozornosť sebe i svojim zdravotným problémom. V prežívaní seniorov sa často do popredia dostáva strach z novej opustenosti, hospitalizácie, samoty, odkázanosti a závislosti na inej osobe. Niektorí seniory môžu negatívne prežívať aj hrozbu z dočasného, prípadne trvalého umiestnenia do zariadenia sociálnych služieb. Pri zhoršení zdravotného stavu a vyčerpaní novej sociálnej pomoci v rámci rodiny či opatrovateľskej služby v domácnosti prichádza na rad inštitúcia, zariadenie sociálnych služieb pre seniory. Prechodom do nového sociálneho prostredia, čiže do zariadenia sociálnych služieb určených pre seniory, sa úplne mení život seniora. Nevyhnutnosť trvalého umiestnenia do inštitúcie poskytujúcej sociálne i zdravotnícke služby sa dotýka predovšetkým samotného seniora a rovnako aj jeho najbližšieho okolia, teda najbližšej rodiny. Výrazne sa menia sociálne role rodiny, životný štýl a priestor seniora, môže dôjsť k obmedzeniu životných možností, k ohrozeniu súkromia i dehonoriácii ľudskej dôstojnosti. Kontakt s najbližšími príbuznými je v tom čase veľmi dôležitý.

Osoba vo vyššom veku pri príchode do domova sociálnych služieb potrebuje poskytnúť istotu a bezpečie. Vedomie, že nestráca pre svojich blízkych význam, chce byť akceptovaná. Väzba na deti a vnúchatá býva spravidla silná, ale odchodom do zariadenia sa možnosť naplnenia väzby zákonite zmení. Chýba tu už spoločné každodenné prežívanie udalostí. Vzťah k potomkom si viac idealizuje ako reálne prežíva. Idealizácia detí a vnukov je častým obranným mechanizmom, ktorý týmto ľuďom pomáha uchovať si pozitívnu emočnú bilanciu. Vzťah k spolubývajúcim má charakter aktuálne prežívanej citovej väzby, ktorá nebýva tak silná ako k jeho vlastným deťom, ale je súčasťou jeho každodenného života.

Akémkoľvek vývinové obdobie človeka je veľmi komplikovaný proces, ktorý sa odráža v štyroch aspektoch: telesnej, psychickej, sociálnej i duchovnej oblasti, a to vzhľadom k jedinečnosti osobnosti každého človeka. Štvordimenzionálne chápanie človeka vychádza aj z empirie v oblasti uspokojovania potrieb človeka, pričom sa za potreby považujú fyziologické, psychické, sociálne a duchovné. Takéto chápanie človeka,

dodenné prežívanie udalostí. Vzťah k potomkom si viac idealizuje ako reálne prežíva. Idealizácia detí a vnukov je častým obranným mechanizmom, ktorý týmto ľuďom pomáha uchovať si pozitívnu emočnú bilanciu. Vzťah k spolubývajúcim má charakter aktuálne prežívanej citovej väzby, ktorá nebýva tak silná ako k jeho vlastným deťom, ale je súčasťou jeho každodenného života.



Dobré rodinné zázemie, pochopenie a láska najbližších sú dôležité v každom veku, pričom vo vyššom veku majú kontakty s rodinou veľký význam pre udržanie aktivity a zlepšenie kvality života. Kontakt s deťmi je vôbec najčastejším kontaktom, paradoxne však medzi počtom detí a frekvenciou kontaktov je nepriama závislosť. Na druhej strane, so zhoršujúcim sa zdravotným stavom a mobilitou klesá spokojnosť s úrovňou kontaktov. Prítomnosť žijúcich detí však ešte nie je zárukou, že v prípade potreby bude zabezpečená pomoc pre seniora. Dôležité sú objektívne činitele, ktoré znižujú možnosť poskytnutia pomoci zo strany detí (vzdialenosť ich bydliska, bytové pomery, ich zamestnanosť, zdravotný stav, zaťaženosť potrebou starostlivosti o vlastnú rodinu) a subjektívne faktory (negatívne či bagatelizujúce postoje detí k potrebám starých ľudí).

Vstup do zariadenia pre seniory sa u osôb tejto komunity prejavuje rôzne, čo súvisí s ich zdravotným stavom, ale aj s typom ich osobnosti, so vzťahmi v rodine a spôsobmi komunikácie v rodine, od možnosti pripraviť sa na zmenu prostredia a životného režimu, ako aj od schopnosti prispôbiť sa novým zmeneným podmienkam. V čase nových podmienok vznikajú rôzne prejavy a zmeny v postojoch osôb, v podobe šoku, popierania; protestu, revolte a hnevu; smútku, trúchlenia, depresie; prijatia a adaptácie.

Šok je väčšinou prvou reakciou, po ktorej nastáva popieranie traumatizujúcich udalostí, prejavujúci sa verbalizáciou stavu v zmysle odpovedí: „To nie je pravda.“ „To nie je možné.“ Ak došlo k udalosti veľmi náhle a nečakane, o to býva šok u človeka väčší. Podobne sa to javí aj pri odchode do dôchodku či do zariadenia pre seniory. Pokiaľ osoba takúto udalosť očakáva, šok väčšinou nebýva až tak veľký, pretože i keď vie, čo príde, neuvedomuje si ešte všetky emocionálne následky strát a dokáže zvládnuť naliehavé záležitosti. A takto aspoň spočiatku vziať veci do svojich vlastných rúk. Protest, revolta a hnev sú dôsledkom nečakaného narušenia behu života. V takejto situácii potrebuje daná osoba vyjadriť svoju vlastnú frustráciu. Senior, ktorý sa ocitol v zariadení sociálnych služieb, sa hnevá na celý svet. Cíti krivdu, hnevá sa najmä na svoju rodinu, deti, priateľov i personál a nemá chuť s nikým komunikovať. Smútok, trúchlenie a depresiu môžu často vyzorovať pracovníci v sociálnych zariadeniach najmä u nových obyvateľov. Neverbálnym spôsobom je na nich vidieť, že „sú na dne“. Nadšenie a aktivita, ktorá v nich pulzovala počas prvých dní, sa mení na nudu, pasivitu a mrzutosť. Osoba vyššieho veku prežíva ťažkú situáciu, uzatvára sa do seba, na nič nemá chuť. Niektorí sú tak nešťastní, že život pre nich nemá zmysel, výnimočne pomýšľajú na útek zo zariadenia, niektorí dokonca aj na samovraždu. V tomto období je mimoriadne dôležitá podpora, láska a porozumenie. Prijatie a adaptácia sa preukazuje u osoby vyššieho veku, ktorá mala možnosť prejať svoje emócie. Zrazu sa začína so stratou vyrovnávať. Živá sa s novým prostredím, s novými podmienkami a bolesť sa pomaly vytráca. Opäť začína nachádzať chuť do života, začína pociťovať radosť z kontaktu s inými ľuďmi, z nových aktivít, prichádzajú nové skúsenosti a zážitky. Prijíma sku-

točnosť, že starne a zvyšok života strávi v sociálnom zariadení. Prijat tento fakt nedáva ešte dôvod k rezignácii, ale dáva zmysel adaptácii, prispôsobeniu sa novej situácii. Senior sa prispôsobuje novej životnej situácii, a to mu umožňuje žiť prítomnosť, zároveň plánovať budúcnosť, v ktorej môže využiť obohatujúce skúsenosti z minulosti.

Zmena spôsobu života v domove sociálnych služieb vyžaduje veľkú dávku schopností adaptovať sa. Výskumy uvádzajú, že u osoby sa prvých 4-6 týždňov pobytu odrážajú negatívne prejavy adaptácie. Časť komunity sa zle adaptuje až do 3-4 mesiacov a časť až do konca prvého roku pobytu v zariadení. Dobro zvládnutá adaptácia sa zvyčajne charakterizuje tým, že osoba spolupracuje s pracovníkmi, je priateľská k obyvateľom, je vyrovnaná a veselá, má záujem o činnosť a akcie, do ktorých sa rada zapája, teší sa na stravu. Zároveň sa sama pohybuje bez výzvy personálu a má záľuby, ktorým sa venuje.

Pri zhoršenej adaptácii osoba vyššieho veku nie je až taká aktívna. Reaguje len na výzvu pracovníkov, nemá priateľov, neprejavuje záujem o okolie a činnosť v zariadení. Býva podráždená, plačlivá. Odmieta stravu a nechutí jej jesť. Pohybuje sa len na výzvu. Nemá žiadne záľuby. Nedostatočná adaptácia sa vyznačuje tým, že senior nespôsobuje s pracovníkmi, vyhýba sa obyvateľom, je apatický, depresívny, často odmieta jedlo. Odmieta sa pohybovať, nemá záľuby a nechce sa ničomu učiť. Odmieta vykonávať práce a zúčastniť sa rôznych akcií v sociálnom zariadení. Často potom dochádza k zvýrazneniu jeho psychomotorického nepokoja, alebo naopak k apatii a k odmietavému postojom voči poskytovanej starostlivosti. Dôležitú úlohu pri úspešnom adaptačnom procese zohráva a napomáha empatický prístup pracovníkov, u ktorých musí byť samozrejmosťou prijatie klientových fyzických obmedzení či zmeny psychiky a sociálneho správania ako jednej z foriem životnej existencie. Tento pozitívny potenciál je predpokladom toho, aby klient mohol vycítiť zo správania pracovníkov svoju vlastnú hodnotu v čase starnutia a staroby a takto úspešne zvládnuť adaptačný proces a prispôbiť sa novej forme života.

MED-ART odporúča svojim klientom...



Milí čitatelia, kontaktujte naše marketingové oddelenie a my vám v spolupráci s PT Tours Slovakia, s. r. o. zodpovieme všetky vaše otázky, odporučíme plavbu zodpovedajúcu vašim predstavám a radi pomôžeme s organizovaním vašej cesty „na kľúč“.

Ponuku všetkých našich plavieb spolu s kontaktmi nájdete na stránke: www.pttours.sk

Ku všetkým nami ponúkaným okružným plavbám v prípade záujmu zabezpečujeme letenky, parkovanie v prístavoch, ubytovanie v hoteloch pred a po plavbe, transfery, rezervácie golfových ihrísk, víza a pod.



V spoločnosti PT Tours Slovakia, s.r.o. prikladáme zvláštny dôraz na organizované plavby so sprievodcom, ktorých pripravenosť a profesionalita vie dodať aj tým menej scestovaným klientom potrebný pocit istoty a pohody.

Novú sezónu v januári roku 2015 otvoríme nádhernou plavbou po východnom Karibiku na lodi Pullmantour** s all inclusive a slovenským sprievodcom. Počas plavby na vás čaká návšteva Santo Dominga a La Romany v Dominikánskej republike, Philipsburgu v St. Maarten, Pointe A Pitre v Guadeloupe, Fort de France v Martinique či Margarita Islandu vo Venezuele.**

Samozrejme, disponujeme ponukami aj pre veľkú skupinu nezavislých cestovateľov. Doslova tisíce okružných plavieb spoločností Costa Cruises, MSC Cruises, NCL, Royal Caribbean, Carnival, Cunard, Celebrity a Princess Cruises, Pullmantour, Louis, Holland, plachetnice Star Clippers... až po malé jachty s kapacitou do 12 osôb ponúkajúce plavby a itineráre podľa požiadaviek klientov v Stredomorí a Karibiku.

MORE PLAVIEB

ZÁŽITKY NIELEN NA PALUBE VÝLETNEJ LODE

Na dvere izby zaliatej ranným slnkom ticho klope naša stewardka, akoby snažiac sa neporušiť prílišným hlukom rannú idylku. Raňajky s čerstvým džúsom, výbornými obloženými toastami a kávou prišli práve včas. Podpisujem potvrdenku a večne usmiata filipínska stewardka pokračuje vo svojom „breakfast turné“, zatiaľ čo ja vychádzam so šálkou kávy na balkón vyhriať sa na slnku a vychutnať si výhľad... na otvorené more. Poviem vám, z balkóna jednej z vlajkových lodí nemenovanej talianskej spoločnosti je ten výhľad nezabudnuteľný. Obloha bez jediného mráčika, vôňa mora, stredomorská klíma a o hodinu zakotvíme v Barcelone... bude to skvelý deň!!!

A bol. Barcelona nesklamala, prechádzka po rušnej Las Ramblas plnej kvetov, pouličných umelcov a zlodějčikov, gotické centrum, Gaudiho „úlety“ v Paseo de Gracia a Sagrada Família, nehovoriac o návšteve „svätostánku najlepšieho futbalu“ – Camp Nou, nákupy a pohoda pri kávičke na terase stratenej uprostred zelene v Gracia. Skvelý spôsob poznávania a nasávania vôní a atmosféry stredomorskej kultúry. V posledných dňoch som takto „objavil“ horúcu a neopakovateľnú Andalúziu, prístavy a pláže ostrovov večnej jari na Madeire a Kanárskych ostrovoch a rušné exotické centrum marockého mesta Casablanca. A to ma ešte čaká francúzsky Marseille... ďalší skvele strávený týždeň, na ktorý ma „ukecali“ kolegovia z PT Tours Slovakia, s. r. o. sprevádzajúci skupinu slovenských klientov.

Ešte pred niekoľkými rokmi našincom prakticky neznáme okružné plavby na luxusných lodiach sa pomaly, ale isto dostávajú stále viac do povedomia aj slovenských klientov hľadajúcich nový a originálny spôsob ako stráviť svoju dovolenku. A niet sa čo čudovať. Podobné spojenie luxusu, zábavy, oddychu a poznávania sa hľadá veľmi ťažko. Zobudiť sa každé ráno v inom prístave a poznávať nové mestá, krajiny a kultúry, ubytovanie v kajutách podľa výberu s klimatizáciou a TV, skvelé stravovanie minimálne formou plnej penzie a výborný kajutový servis. Kto má chuť, môže navštíviť divadlo a variéte show, kino, jednu z množstva kaviarní, tematických a tanečných barov, diskoték, vychutnať si atmosféru „cigar lounge“, oddychovať v pokoji knižnice, nakupovať v jednom z dutty free obchodov... K dispozícii majú klienti vonkajšie bazény s toboganmi a vnútorné bazény, sauny a vírivky, tenisové a basketbalové kurty, lezecké steny, bežecké trate, minigolfové ihriská a omnoho viac. Alebo si len tak hovieť na lehátku na otvorených horných palubách a precítiť vôňu mora a vetra. Kvalita ubytovania a služieb, cestovanie, poznávanie a možnosť trávenia voľného času sú veľmi silnou stránkou hovoriacou v prospech okružných plavieb.

Ďalšou z veľkých výhod okružných plavieb je fakt, že sezóna trvá prakticky po celý rok. Začíname jarnými plavbami do hrdých Arabských Emirátov a Ázie. Navštívime Malajziu, Thajsko, Vietnam, pokračujeme odskúšanou plavbou Indickým oceánom s viacdňovými zastávkami na ostrovoch ako Maurícius, Madagaskar, Seychelly, objavíme všetky kúty Karibského mora s vôňou cigár a rumu. Pozrieme si Havajské ostrovy, bien - venidos en Stredná a Južná Amerika, leto strávime plavbami v Stredozemnom, Čiernom a Baltskom mori, navštívime úžasné nórske fjordy a grécke ostrovy, Istanbul a Izrael... najkrajšie hlavné mestá a prístavy starého kontinentu. Chuťovky ako plavby okolo sveta, návšteva Špicbergov, pozorovanie veľrýb, Island a plavby Atlantickým oceánom sa stávajú samozrejmosťou. Rok ukončíme na jednej zo silvestrovských plavieb v Atlantiku alebo Karibskom mori, ako inak ☺.



& POZNÁVANIE

PROVENSÁLSKO A FRANCÚZSKA RIVIÉRA

Omamná vôňa levandule, provensálskych bylín a francúzskych parfumov, všadeprítomný šarm, kvalitné víno a svetovo uznávaná gurmánska kuchyňa... Toto všetko a omnoho viac vás čaká v zmyselnom Francúzsku...

Vaša púť po tejto jedinečnej krajine sa začne rovno v „Perle Francúzska“, v mestečku Menton, ktoré je ukryté priamo v horách a je preslávené pestovaním citrónovníkov, záhradami a krásnymi plážami. Tu nevynecháte prehladku barokovej baziliky sv. Michala, ktorá sa týči nad mestom, odkiaľ sa presuniete do Monaca, v ktorom okrem známeho kasína v Monte Carlo uvidíte tiež katedrálu, palác, Oceánografické múzeum a užijete si aj individuálne voľno s možnosťou kúpania.

Francúzsko je preslávené svojimi parfumami, a preto by bol hriech nenavštíviť mesto Grasse, ktoré je pokladané za hlavné mesto výroby týchto omamných, voňavých vodičiek. Počas prechádzky mestom navštívite tiež svetoznámu parfümériu Fragonard.



Festivalový palác, hrad a uličky starého mesta v Cannes budú vašim ďalším francúzskym zážitkom.

V jednom z najkrajších miest južného Francúzska, Aix-en-Provence, ležiacom v srdci Provensálska, navštívite centrum mesta „tisícich fontán“ s radnicou a katedrálou Sv. Saveura. Budete mať možnosť navštíviť miestne trhy či ateliér Paula Cézanna. A čo by bola návšteva Francúzska bez ochutnávky francúzskeho vína a prehliadky vinárskeho múzea v mestečku Chateaufort du Pape? Najzachovalejšie rímske divadlo v Európe si pozriete v meste Orange a pápežský palác, kostol Notre Dame des Doms, operu, starý most a kaplnku Sv. Mikuláša zase v Avignone.

V posledný deň výletu nevynecháte prehliadku mesta Marseille s bazilikou Notre Dame de la Garde, katedrálou, starým mestom a prístavom. Vaše individuálne voľno a posledné momenty dovolenky si užijete na ostrove If.



BARCELONA

Túžite spoznávať, no máte málo času? Milujete temperament, ulice plné pulzujúceho denného aj nočného života, gotickú architektúru či nádherné vyhlídky? Barcelona vás teda nemôže sklamať.

Okrem námestia Plaça de Espanya, magických fontán a Olympijského štadiónu uvidíte aj štadión futbalového klubu FC Barcelona – Camp Nou, prístav, monumentálny pamätník so sochou Kristofa Kolumba, v prípade záujmu navštívite Akvárium. Vašej pozornosti neujde ani hlavná turistická tepna historického centra mesta – známa ulica Las Ramblas, kde ruch neutícha počas dňa ani v noci, gotická štvrt' s Katedrálou sv. Eulálie, Kráľovské námestie Plaça Reial, Kráľovský palác, Gaudiho Palau Güell, úžasná stará tržnica Mercat Boqueria, Radnica. Las Ramblas ústí na hlavné barcelonské námestie Plaça de Catalunya, kde zakončíte celodennú prehliadku mesta a užijete si vaše voľno.

Počas vašich ďalších krokov na vás čakajú staveľské skvosty architekta Gaudiho: Casa Batlló, Casa Milá prezývaná tiež La Pedrera, Sagrada Família – chrám svätej rodiny, ktorý je symbolom mesta, krásny park Güell, odkiaľ sa vám naskytne nádherný výhľad na Barcelonu.

Ak vám spomínané krásy Barcelony ešte nestačili, posledné hodiny budete mať možnosť návštevy Picassoho a Námorného múzea, a tiež múzea vedy CosmoCaixa – najlepšieho múzea Európy za rok 2006.



spracovala: Beáta Račeková

NEVINNÝM SA NEODPÚŠŤA

Dominik Dán • vydavateľstvo: Slovart, 2014

slovenské TOP krimi



Každý normálny človek má aspoň jedného kamaráta či kamarátku. Niekedy sa z nich stanú manželka, niekedy manželka, občas ostanú kamaráti kamarátmi. Hovori sa, že čím ich je viac, tým je život ľahší, no nie vždy je to tak – často idú riadne na nervy. Zvládnuť výstrelky roztopašných kamarátov

si vyžaduje riadnu dávku trpezlivosti, dokonca sa môže stať, že svojimi hlúpymi nápadmi doženú až k samovražde. Potom už iba rozpačito stoja nad hrobom, nechápavo krúčia hlavami a stále dookola si kladú otázku: Kto za to môže? Nikto nechce byť vinníkom, nikto nechce niesť zodpovednosť za smrť kamaráta, nikto nechce cítiť vinu, ale nie každému sa to podarí. Životné cesty sa občas tak nečakane skrížia, osudy ľudí tak neuveriteľne prepleťú a skomplikujú, že sa aj z obyčajnej náhody môže stať prípad. Napokon musia prísť detektívi Krauz a Chosé a pomôcť pri hľadaní pravdy. Najst' ju môžu, to dokážu, ale zbaviť niekoho viny – na to právo nemajú. Niektorým kamarátom sa odpúšťa ťažko a nevinným sa nedá odpustiť vôbec.

LOGOPEDICKÉ MAĽOVANKY

Ivana Novotná, Miroslav Růžek • vydavateľstvo: Edika, 2013

cvičenia pre detičky



Logopedické maľovanky sú určené predovšetkým predškólakom a školákmi, ktorým robí problémy správna výslovnosť niektorých hlások. Maľovanky môžu využívať nielen rodičia, ale aj učitelia v materských a základných školách a špeciálni pedagógovia.

Nácvik prebieha najskôr pomocou slov, viet, opisu deja na obrázku, potom sa deti naučia básničku a nakoniec urobia grafomotorické cvičenie, ktoré sa vzťahuje k básničke.



KNIŽNÝ KLUB

Knihy nás menia tak ako nás mení celé naše okolie, no knihy to robia o niečo elegantnejšie a sofistikovanejšie. Prinášame vám niekoľko tipov na čítanie, ktoré sa budú snažiť zabojsť o váš čas a priazeň. Budeme radi, ak si niektorú z nich aj prečítate, pretože len vtedy má kniha šancu zmeniť vás.

LEKÁRKA

Noah Gordon • vydavateľstvo: Motýľ, 2014



...z lekárskej trilógie...

Aj u slovenského čitateľa zaznamenali mimoriadny úspech prvé dva romány z trilógie o lekárskej dynastii Coleovcov: Liečiteľ a Šaman. Kniha Lekárka je tretou, poslednou. Rovnako v tejto knihe autor nenechá nikoho na pochybách, že je majstrom v písaní príbehov, na ktoré sa nezabúda. Je to príbeh ženy, ktorá napriek svojim rodičom, túžiacich, aby sa stala lekárkou, študuje právo, až kým si sama neuvedomí, že má neobvyčajný dar, ktorý ju presvedčí, že práca lekárky jej je predurčená.

V Lekárke opisuje osud predstaviteľky súčasnej generácie Roberty Coleovej, ktorá sa po sklamaní v manželstve i práci vo veľkej nemocnici rozhodne zmeniť svoj život. Čitateľ so zaujatím sleduje príbeh lekárky, pre ktorú je pomoc ľuďom viac poslaním ako zamestnaním. Doktorka Coleová, Šamanova pravnučka, ktorá zdedila po svojich predkoch nezvyčajnú vlnu, stojí niekoľkokrát pred osudovým rozhodnutím, ktoré ovplyvní nielen ju, ale najmä životy ľudí v jej okolí.

BABIČKINA LEKÁREŇ NAD ZLATO

kolektív autorov • vydavateľstvo: Príroda, 2012



zdravie z prírody

Liečivé rastliny sú významnými pomocníkmi pri prevencii ochorení, zvyšovaní imunity organizmu a odstraňovaní následkov chronických chorôb. Kniha vám poradí, ako používať bylinky a koreniny v domácich podmienkach. Prináša tiež rady, ako poznať, zbierať, spracovávať a rozumne využívať liečivé rastliny, aby prinášali úžitok, zdravie a radosť zo života všetkým, ktorí vykrôčia do prírody za jej rozmanitou krásou a darmi. Pre čitateľov bude priam neopísateľným zážitkom, keď ich od jari do zimy budú pozdravovať hlávky rastlinných priateľov a známych. Budú sa prihovárať duši aj telu svojou vôľou žiť, krásou, vôňou a liečivou silou, ktorú v sebe ukrývajú. Tento atlas nech je pre všetkých záujemcov návodom, ako ich uchopiť do svojho náručia, čerpať z nich silu a priehršťim ju ďalej rozdávať.



CHRÁM CHRÁMOV – SRDCE KREŠŤANSTVA

BAZILIKA MAIOR SV. PETRA V RÍME

Kostol (resp. chrám) je symbolom viery. Viery, ktorú reprezentuje pokora, obeta a láska. Viery, ktorú podmieňuje a zároveň aj obmedzuje čas. Chrám sú ľudstvu blízke a aj preto bývajú nádherné, velebné a dôstojné, svojim spôsobom nedotknuteľné. Ich história nás naplňa bázňou i pietou. Preto si ich ľudstvo – kresťanské Slovensko nevynímajúc – všemožným spôsobom chráni, opatruje i zvelaďuje.

V náučných, historických i encyklopedických knihách a kronikách sa dočítame, že najväčším, najznámejším, ba aj najkrajším či najhonosnejším kresťanským chrámom sveta je Bazilika maior sv. Petra v Ríme. Prioritou tohto chrámu je okrem iného aj to, že je Konštantinopolským patriarchálnym chrámom. Je považovaný za srdce kresťanstva. Jeho výstavba začala za čias pápeža Júlia II. – 14. 10. 1452 a trvala 100 rokov. Podieľali sa na nej najväčší géniovia – umelci renesancie, akými boli: D. Bramante, B. Michelangelo, S. Raffaello, G. della Porta, D. Fontana, C. Maderna, A. Filarete, G. L. Bernini, A. da Sangallo...

Chrám bol postavený na pôvodnom mieste prvého chrámu, ktorý tomuto chrámu predchádzal, a práve na 1 300-té výročie jeho konsekrácie ho vysvätil pápež Urban VIII. (18. 11. 1626). O jeho impozantnosti hovoria viaceré fakty – kapacita: 60 000 osôb; výška s krížom: 132,5 m; celková dĺžka: 211,5 m; šírka: 152 m v priečnej lodi (ináč: 114,7m); plocha: 15 160 m²; vyhládka na interier baziliky vo výške: 73 m / zvonku baziliky: 123,5 m. Obrovská Michelangelova kupola s priemerom 42 m sa klenie do výšky 123,4 m. Bronzový baldachýn nad pápežským oltárom sa týči do výšky: 29 m. Možno konštatovať, že celá táto mohutná a majestátna budova je vlastne chrámom, múzeom i mauzóleom... jednoducho ohromujúca svetová umelecko-historická



Bazilika maior sv. Jána v Lateráne, Rím

klenotnica. Naozaj stojí za to si ho pozrieť, ak ste tak doposiaľ neučinili...

Podľa tohto chrámu už bola postavená aj jeho replika: Notre Dame de la Paix (Mariánska svätýňa Panny Márie Kráľovnej mieru) v africkom Pobreží Slonoviny (1989), ktorá je síce vraj o máličko väčšia (s obrovským množstvom sakrálnych diel), vmestí sa však do nej „sotva“ 20 000 ľudí. Je však treba spomenúť, že svätopeterská bazilika nie je v hierarchii katolíckej cirkvi najvyššie postaveným chrámom na svete. Tým je totiž iný – najstaršia rímska Bazilika maior sv. Jána v Lateráne, Matka a hlava všetkých kostolov Ríma a sveta. Túto ako prvú baziliku v histórii vysvätil pápež Silvester I. (stalo sa tak 9. novembra roku 324).

Druhým najväčším chrámom sveta je Katedrála sv. Pavla v Londýne (vmestí sa do nej 50 000 ľudí). Potom nasleduje katedrála v španielskej Seville (najväčší gotický chrám sveta – kapacita 45 000), ďalšou v poradí je tiež gotická katedrála v Miláne



Notre Dame de la Paix – Pobrežie Slonoviny



Katedrála sv. Pavla v Londýne

(s najväčším počtom sôch – 40 000). Za zmienku stojí a teší nás, že hneď za nimi sa čo do veľkosti zaraďuje i neďaleká bazilika v Ostrihome, ktorá bola svojím spôsobom aj „naša“. Počas uhorských čias totiž vtedajšia slovenská cirkevná obec i jej hierarchia patrili do tejto obrovskej ostrihomskej arcidiecézy – ba až do roku 1977, kedy vznikla nová Trnavská arcidiecéza.

Toto pojednanie teda ponúka isté zaujímavé informácie o najznámejšom chráme v histórii sveta a jemu podobných, ktoré vás iste oslovia i potešia a mnohým, ktorí už snáď tieto unikátne sakrálné architektonické skvosty vzhliadli, pripomenú chvíle, ktoré tam strávili. Tým, ktorí ich ešte nevideli, úprimne odporúčame a nemusí to byť iba počas dovolenky či prázdnin. Neváhajte sa nimi inšpirovať. Môžu to byť naozaj vhodné a osožné podujatia, najmä pre upevnenie vzťahov.



Katedrála sv. Pavla v Londýne

MOŽNOSTI ZVÝŠENIA IMUNITY

PRI CHRÍPKOVÝCH OCHORENIACH

Jesenné a zimné obdobie je tradične obdobím zníženej imunity organizmu a tým aj vyššieho výskytu rôznych vírusových a bakteriálnych infekčných chorôb. Príčin poruchy imunity môže byť niekoľko, a to napr. metabolické poruchy, diabetes, chronické zápalové ochorenia čriev, poruchy kardiovaskulárneho systému, bežná variabilná imunodeficiencia, alergie, lieky, chronické infekcie, nádorové ochorenia. Samotné nádorové ochorenie postupne vedie k ťažkej imunodeficiencii v organizme.

V zimnom období je však najčastejším pôvodcom zníženej imunity nedostatok konzumácie čerstvého ovocia a zeleniny a akútne infekcie horných a dolných ciest dýchacích.

Väčšinou sú primárne ochorenia dýchacích ciest vírusového pôvodu, neskôr, z dôvodu porušenia slizničnej ochrannnej bariéry sa pridávajú bakteriálne infekcie. Samotná vírusová infekcia často spôsobuje zníženie imunity.

Liečivé rastliny, ktoré sa používajú na úpravu zníženej imunity, majú aj protivírusové a protibakteriálne účinky.

Z LIEČIVÝCH RASTLÍN NA ZVÝŠENIE IMUNITY MOŽNO POUŽIŤ:

Echinaceu – rastlina má priame protivírusové účinky, najmä proti vírusom chrípky a herpetickým vírusom. Stimuluje nešpecifický imunitný systém, zvyšuje fagocytárnu aktivitu granulocytov a makrofágov. Polysacharidy, ktoré sa nachádzajú v kvetoch, zvyšujú dozrievanie a špecializáciu lymfocytov.

Používa sa vo forme šťavy, alkoholového extraktu alebo čaju. Na prípravu alkoholového extraktu sa použije 100 g vňate na 500 g 40% alkoholu (napr. vodka). Nechá sa vylúhovať na tmavom mieste za občasného pretrepania 10 dní. Používa sa 1 čajová lyžička extraktu 3x denne počas chrípkového obdobia. Na prípravu záparu sa použijú 2 čajové lyžičky na 3 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa teplý 3x denne.

Lapacho – je vnútorná kôra z juhoamerického stromu. Obsahuje najmä lapachol a lapachón a ďalšie široké spektrum látok. Obsahuje taktiež veľa železa, čím podporuje tvorbu červených krviniek. Má silný účinok proti vírusom, baktériám a plesniam. Významne podporuje imunitu. Očisťuje pečeň, odvádza z tela jedy a toxické metabolity, zabraňuje tvorbe voľných kyslíkových radikálov. Účinná látka lapachol vykazuje vysokú biologickú aktivitu voči viacerým druhom nádorov, vrátane leukémie.

Používa sa vo forme odvaru. Na prípravu sa použijú 2 čajové lyžičky na 3 dcl vody. Povarí sa 15 minút. Pije sa teplý 3x denne.

Rakytník – a to plody alebo olej. Plody obsahujú karotenoidy, vitamíny skupiny B a C, polysacharidy. Olej obsahuje flavonoidy, karotenoidy, fytoncidy, triesloviny, mastné kyseliny. Rakytník sa radí medzi významné biogénne stimulanty. Podporuje detoxikáciu organizmu, pôsobí proti baktériám a vírusom.

Užívajú sa aj sušené plody niekoľkokrát denne, rakytníkový sirup alebo olej.

Všehoj ázijský (ženšen) – obsahuje saponíny, glykozidy, terpeny, vitamíny, fytoosteroly. Stimuluje syntézu bielkovín a nukleových kyselín, chráni organizmus pred vyčerpaním.

Používa sa ako alkoholový výťažok. Na prípravu výťažku sa použije 100 g sušeného drveného koreňa na 500 g 40% alkoholu. Nechá sa 10 dní lúhovať. Pije sa 3x denne 1 čajová lyžička denne počas chrípkovej sezóny.

Kapucínku väčšiu – obsahuje izokyanáty, silicu, draslík, oleje, bielkoviny. Zvyšuje imunitu a má silný protibakteriálny a protivírusový účinok. Pôsobí na stafylokoky, streptokoky, proteus, escherichia coli, salmonelu a iné. Používa sa buď v čerstvom stave ako šalát, alebo sušená vňať a semená.

Na prípravu záparu sa používajú 2 čajové lyžičky na 3 dcl vriacej vody. Nechá sa lúhovať 15 minút. Pije sa 3x denne.

Beta glukány – sú súčasťou húb, napr. hľivy ustricovej, shii-take, korálovca, hnojníka, reishi. Obsahujú polysacharidy, ktoré majú pri vyššom dávkovaní významný imunostimulačný účinok, ktorý je možné využiť pri infekčných a nádorových ochoreniach. Užíva sa buď v roztoku alebo ako sušené plodnice v kapsliach. Veľmi vhodná je kombinácia húb s rakytníkovým olejom.

Užívajú sa v dávke 2-4 g denne. Pri výrazných poruchách imunity alebo pri onkologických ochoreniach v dávke 10-20 g denne.

Šípky – obsahujú vitamíny, najmä vitamín C, PP, bioflavonoidy, antokyány, karotenoidy, silicu. Vitamíny, bioflavonoidy a silica zvyšujú imunitu a majú aj protibakteriálne účinky.

Používajú sa sušené plody (šípky) drvené, ktoré sa na 4 hodiny namočia do studenej vody, neskôr sa prileje vriaca voda, alebo sa zmes privedie do varu a odstaví. Nechá sa vyhúhovať 15 minút. Čaj možno popíjať celý deň.

>>



Z ČAJOVÝCH ZMESÍ NA PODPORU IMUNITY MOŽNO POUŽIŤ:

Zmes I.

vňať lastovičnika 2 g
vňať vratiča 3 g
kvet nechtíka 3 g
Ide o starý osvedčený ruský recept na imunitu.

Zmes rastlín sa pridá do 1/2 litra vriacej vody. Nechá sa 30 minút lúhovať. Pije sa 3x denne 1 polievková lyžica pred jedlom.

Zmes II.

plod anízu 10 g
vňať echinacei 20 g
drevo santalu 10 g
plod rakytníka 20 g
Na prípravu záparu sa použije 1 čajová lyžička na 3 dcl vody. Nechá sa lúhovať 15 minút. Čaj sa pije teplý 3-4x denne.

Zmes III.

vňať materinej dúšky 20 g
stielka pluzgierky islandskej 20 g
kvet lipy 20 g
Vynikajúci čaj nielen na podporu imunity, ale aj pri ochoreniach dýchacích ciest.
Na prípravu záparu sa použije 1 čajová lyžička na 3 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Čaj sa pije teplý 3-4x denne.

Zmes IV.

vňať šalvie 20 g
vňať tymiánu 20 g
vňať mäty 10 g
vňať medovky 15 g
Podporný prostriedok na zvýšenie imunity a zároveň má aj dezinfekčné účinky na sliznicu dýchacích ciest.
Na prípravu záparu sa použije 1 čajová lyžička na 3 dcl vody. Nechá sa lúhovať 15 minút. Čaj sa pije teplý 3-4x denne.

OKREM RASTLINNÝCH VÝŤAŽKOV JE VHODNÉ POUŽIŤ NA ZVÝŠENIE IMUNITY AJ VČELIE PRODUKTY, A TO:



Med – obsahuje veľké množstvo aminokyselín, enzýmov, minerálov. Lesný medovicový, ktorý obsahuje veľké množstvo enzýmov, aminokyselín a minerálov, sa užíva 5x denne 1 čajová lyžička, do čaju pri chrípke je vhodné pridať med agátový. Používa sa pri horúčkových ochoreniach, urýchľuje reparačné procesy, podporuje antibiotickú terapiu. Pôsobí lokálne dezinfekčne. Med môžu užívať aj deti a starí ľudia. Med nepridávajú do čaju s teplotou vyššou ako 38 °C. Ničia sa tým biologicky účinné látky.



Peľ – obsahuje bielkoviny a aminokyseliny, enzýmy, vitamíny, minerály, silicu s dezinfekčnými účinkami. Používa sa u detí vo veku 3 až 5 rokov 12 g denne, od 6 do 12 rokov 16 g denne a nad 16 rokov a dospelí do 20 g denne. Peľ možno vmiešať do medu. Celkové množstvo sa rozdelí na 3 až 4 dávky.



Propolis – obsahuje vosky, živice, éterické oleje, aromatické látky, flavonoidy, minerály. Zastavuje rast a ničí viacero druhov baktérií a plesní. Nepriamo zvyšuje imunitu voči infekčným chorobám. Používa sa priamo 1 kávová lyžička 2 až 3x denne. Dá sa pripraviť aj alkoholový roztok. 100 g rozdrveného propolisu sa dá do 1/2 litra 96 % alkoholu (dostať kúpiť v lekární). Odloží sa na tmavé miesto. Po piatich dňoch sa prefiltruje cez gázu. Užíva sa 30 až 40 kvapiek (alebo kávovú lyžičku) 3x denne.

Včelie prírodné produkty neužívajte pri precitlivelosti (alergii) na včelie produkty!



Z DOPLNKOV STRAVY JE VHODNÉ UŽÍVAŤ NASLEDOVNÉ:

- **zinok** – najlepšie v organicky viazanej forme, event. ako síran zinočnatý v dávke 50 mg zinku denne
- **vitamín D** – v olejovej kapsule v dávke 1000 IU – 2000 IU denne, aktivuje imunitný systém, vhodné je jeho užívanie počas celej zimy
- **vitamín A** – v olejovej kapsule v dávke 6000 IU denne, pôsobí ochranným účinkom na sliznice dýchacích ciest
- **selén** – organicky viazaný (nie seleničnan sodný!) v dávke 100 ug denne, má aj výrazný antioxidantný účinok
- **vitamín C** – v dávke 2 až 4 g denne počas predpokladaného chrípkového obdobia, aktivuje imunitný systém, má antioxidantný účinok. Časť vitamínu C sa ukladá v tele, časť sa dostáva z tela von močom. Vitamín C možno užívať aj vo vyšších dávkach, pri vhodnom pitnom režime. Pri vysokých dávkach sa dostaví maximálne hnačka.

Liečivé rastliny na zvýšenie imunity nie je vhodné používať pri ťažkých autoimunitných ochoreniach, kde by mohli samotné ochorenie zhoršiť. U bežných ľudí možno liečivé rastliny používať dlhšiu dobu bez prestávky – 4 - 6 týždňov až 2 mesiace. Potom je potrebné zvyčajne nechať dvojtyždňovú pauzu. Kúra sa potom môže opakovať. ■

INHALAČNÁ TERAPIA

PRI OCHORENIACH DÝCHACIEHO SYSTÉMU – PRINCÍPY A MOŽNOSTI VYUŽITIA

Inhalačná liečba je jednou z najdôležitejších liečebných metód pre ochorenia respiračného systému. Hlavnou výhodou je dosiahnutie vysokej koncentrácie liečiva v špecifickej oblasti, možnosť získania lokálneho účinku bez celkového zaťaženia organizmu a zníženia terapeutických dávok liečiva. Pri akútnych a chronických ochoreniach je možné využívať termické, osmotické a špecifické farmakologické účinky inhalovaných liečiv. Aerodisperzie sa po vdychnutí deponujú v dýchacích cestách na základe ich aerodynamického diametra, princípmi zotrvačného rázu, gravitačnej sedimentácie a propagácie. Komerčne sú dostupné mnohé zariadenia, ktoré pripravujú aerosóly určené na inhalačnú terapiu, ktorá je vysoko účinnou formou liečby aj prevencie.

Ochorenia dýchacieho systému sú v populácii jednou z najčastejších príčin, prečo pacienti vyhľadávajú konzultáciu u lekára prvého kontaktu. Vysoká chorobnosť dýchacích ciest je dôsledkom ich expozície vonkajšiemu prostrediu obsahujúcemu patogénne činitele (vírusy, baktérie, cigaretový dym...). Hoci dýchacie cesty disponujú množstvom obranných a ochranných mechanizmov, tieto nie sú vždy dostatočne účinné. Akútne i chronické ochorenia si okrem kauzálnej liečby vyžadujú aj liečbu symptomatickú, akou je napríklad tmenie kašľa či podpora vykašliavania. Inhalačná liečba dominuje jednoznačne v manažmente ochorení ako je **astma či chronická obštrukčná choroba pľúc, avšak môže byť efektívne využitá aj pri prevencii a liečbe akútnych respiračných ochorení.**

:: ÚČINKY INHALAČNEJ LIEČBY ::

Vo všeobecnosti je možné účinky inhalačnej terapie rozdeliť na tepelné, osmotické a farmakologické. Tepelný účinok sa prejavuje predovšetkým v horných dýchacích cestách. Osmotický účinok sa využíva pri inhalácii minerálnych vôd, ktoré majú komplexný účinok v závislosti od obsahu iónov. Všeobecne má inhalačná minerálnych vôd mukolitický a expektorantný účinok, ovplyvňuje lokálny metabolizmus sliznice a znižuje jej dráždivosť. Je vhodná pri katarálnych ochoreniach dýchacích ciest, kedy spôsobuje zrednutie viskózneho hlienu a jeho ľahkú expektoráciu. Farmakologické účinky sú sprostredkované účinkom špecifických liečiv podaných inhalačnou formou.

Inhalačná liečba je v súčasnosti jednou z najdôležitejších liečebných metód pre ochorenia respiračného systému. Tento druh terapie má niekoľko významných výhod:

- možnosť získania silného lokálneho účinku bez celkového zaťaženia organizmu,
- možnosť pôsobiť dokonca v periférnych oblastiach dolných dýchacích ciest, pretože vďaka jemnému aerosólu sú pokryté až alveoly,
- zníženie nežiaducich vedľajších účinkov liečiva znížením jeho terapeutických dávok,
- dosiahnutie vysokej koncentrácie liečiva bez zaťaženia iných častí tela.

Uplatňovanie inhalačnej liečby je časté pri ochoreniach ako infekčné a alergické ochorenia dýchacích ciest, akútne a chro-

nické zápal horných a dolných dýchacích ciest, ochorenia zapríčiňujúce zníženie respiračných funkcií, stavy po fyzikálnom a chemickom poškodení dýchacích ciest a stavy po operáciách a traumatických poškodeniach dýchacích ciest.

:: ČO SÚ AEROSÓLY A AKO SA VYUŽÍVAJÚ? ::

Z hľadiska fyzikálnej chémie pod názvom aerosól rozumieme rôznorodú, heterogénnu zmes pevných alebo kvapalných častíc nachádzajúcu sa v plyne, napr. hmlovina. Usadzovanie týchto častíc závisí najmä na ich aerodynamických rozmeroch. Zatiaľ čo veľké častice (s priemerom 5-10 μm) sa usadia už v horných dýchacích cestách, častice s aerodynamickým priemerom od 0,5 μm do 2 μm sa vyznačujú dobrou vznášavosťou, a preto môžu liečivo dopraviť až do dolných dýchacích ciest a alveol.

Všeobecne platí, že:

- aerosóly s MMAD okolo 10 μm sú vhodné na liečbu patologických chorôb horných dýchacích ciest,
- aerosóly s MMAD od 3 μm sú optimálne na usadzovanie na úrovni dolných dýchacích ciest,
- aerosóly s MMAD 0,5-3 μm sú predurčené do oblasti alveol,
- častice s MMAD menším ako 0,5 μm sú väčšinou opäť vydechované, z tohto dôvodu k terapeutickému efektu prispievajú len nepatrne.

V súčasnosti sú na trhu bežne dostupné systémy na produkciu aerosólov:

- systémy využívajúce stlačený hnací plyn (pMDI)
- dychom aktivované aerosólové dávkovače
- systémy pre práškovú formu lieku (DPI)
- nebulizátory produkujúce vhlký aerosól (ultrazvukové a kompresorové)

:: NEBULIZÁTORY – INHALÁTORY ::

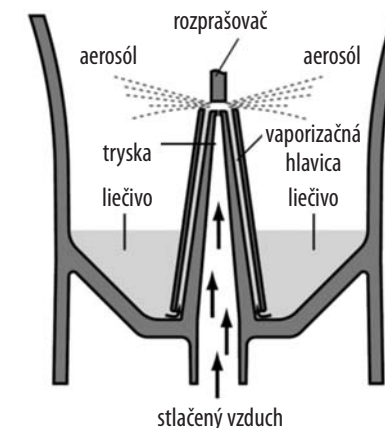
Inhalátory sú skonštruované ako viacúčelové prístroje tak, aby sa dali používať na rozptyl liekov v roztoku alebo v suspenzii. Jednou z výhod ultrazvukových aj kompresorových je, že sú maximálne **jednoducho použiteľné, nevyžadujú žiadnu námahu alebo koordináciu medzi dobou disperzie liekov a samotnou inhaláciou.** Od inhalácie sa vyžaduje, aby pacientom umožnila prijať



správnu dávku lieku a aby pacientom bolo pri inhalácii umožnené dýchať spontánne.

:: KOMPRESOROVÝ NEBULIZÉR – FUNKČNÝ PRINCÍP ::

Vzduch, ktorý prúdi veľkou konštantnou rýchlosťou 6-8 l/min., nasáva zo zásobníku roztok. Roztok je potom vytlačovaný nahor a vytvára sa z neho aerosól. Malé kvapôčky aerosólu sa vytvárajú v tom momente, keď roztok zospodu narazí do vrchnej časti rozprašovača. Najväčšie častice majú tendenciu sa usadzovať na stenách nebulizačnej súpravy a potom sa vracajú naspäť do roztoku. Menšie častice (menej ako 5 μm) vychádzajú vo forme aerosólu z prístroja von. Vytvorený aerosól sa ústami alebo nosom inhaluje, používa sa pritom maska alebo náustok, ktoré sú súčasťou príslušenstva.



Kompresorové inhalátory značky Omron sú skonštruované tak, aby boli mnohostrannými prístrojmi a mohli byť použité na účinný rozptyl lieku. Vyznačujú sa jednoduchou obsluhou a rokmi overenou kvalitou.

:: AEROSOLOVÁ TERAPIA U DETÍ ::

Inhalačná terapia u detí sa týka hlavne patológií, ako astma, bronchiolitída a pod. U detí je aplikácia liečiv pomocou inhalácie často podceňovaná. Deti sú však na respiračné ochorenia viac náchylné a zároveň je tu aj snaha čo najviac znížiť celkové zaťaženie detského organizmu liekmi. Faktory, ktoré odlišujú dospelého pacienta od detského, môžu mať vplyv na zmenšenie dávok liekov, ktoré sa dostanú na úroveň pľúc. Použitie inhalátora sa preferuje aj v liečbe kojencov a batoliat. Použitie inhalácie je tiež veľmi vhodné pri prvých príznakoch nachladnutia, pri začínajúcich ochoreniach horných dýchacích ciest spojených s kašľom. Doplnenie povrchovej tekutiny v dýchacích cestách, napríklad pri inhalácii minerálnych vôd, zlepšuje obranyschopnosť sliznice, pomôže pri vykašliavaní a pôsobí preventívne.

Pokyny pri používaní kompresorového inhalátora

Nebulizačnú súpravu naplňte liečivom podľa návodu na použitie. Pomocou spojovacej hadičky spojte nebulizačnú súpravu s kompresorom. Začneme inhalovať liečivo po 15 sekundách (to pomôže aerosólu saturovať cesty z nebulizačnej súpravy a umožní inhaláciu jednak malých častíc a jednak zmenší množstvo lieku, ktoré by sa usadilo na úrovni orofaryngu). Ak používate náustok (ktorý je nepostrádateľný pre dolné dýchacie cesty), dajte si ho pevne medzi zuby a zatvorte ústa. Ak použijete masku, presvedčte sa, či na tvári pevne sedí. A potom stačí už iba voľne dýchať.



OMRON vám ponúka kompresorové inhalátory na domáce používanie – ponuku nájdete na: www.inhalatory.sk





CENTRÁ HEMOSTÁZY A TROMBÓZY



www.HemoMedika.sk

Vrodené a získané poruchy hemostázy (trombofília, tromboembolizmus, krvácanie) predstavujú aj v modernej medicíne závažný problém, ktorý si vyžaduje komplexný prístup: včasnú a presnú diagnostiku, prevenciu, efektívnu a bezpečnú liečbu, dispenzarizáciu, depistáž a kooperáciu s inými odborníkmi.

Hematológia vďaka novým diagnostickým technikám nadobudla široké dimenzie. Nové chápanie procesu krvného zrážania viedlo ku vzniku novej disciplíny – hemostazeológie.

Vrodené a získané poruchy hemostázy súvisia s hematologickými ochoreniami, ale uplatňujú sa **aj v patogeneze mnohých iných ochorení**, napríklad: kardiovaskulárne ochorenia, cerebrovaskulárne ochorenia, uzávery periférnych artérií, tromboembolická choroba (hlbková **žilová trombóza a pľúcna embólia**), vaskulárne lézie, vaskulitidy, autoimunitné a systémové ochorenia, **obličkové ochorenia**, hemolytickouremitický syndróm, trombotickotrombocytopenická purpura, **diabetes mellitus** atď. Poruchy hemostázy sa tiež podieľajú na peripartálnom krvácaní, gestačnom tromboembolizme a považujú sa za rizikový faktor neúspešnej reprodukcie a **rizikový faktor tehotenských komplikácií** (opakované potraty, intrauterinná retardácia plodu, mŕtvo narodené dieťa, preeklampsia, abrupcia placenty, sterilita). Vrodené a získané poruchy hemostázy sú asociované s odlišnou klinickou manifestáciou a prognózou. Na posúdenie uvedených stavov je **potrebné laboratórne vyšetrenie** hemostázy, ktoré nie je jednoduché.

Vhodne zvolený algoritmus laboratórnych testov a **správna interpretácia ich výsledkov** našimi odborníkmi umožnia stanoviť diagnózy rýchlo a správne. **Pomocou špeciálnych**

NIELEN PRI PROBLÉMOCH S TEHOTENSTVOM

VÁM MÔŽE POMÔČŤ HEMOSTAZEOLÓG

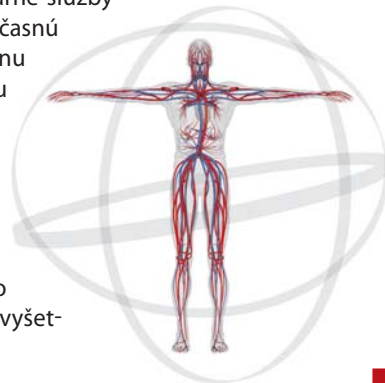
Našou úlohou je:

- diagnostikovať vrodené a získané poruchy hemostázy (primárnej, plazmatickej hemostázy a fibrinolýzy), krvácaivé a trombofilné stavy
- hodnotiť závery vyšetrení, interpretovať výsledky vyšetrení
- navrhnúť a zabezpečiť komplexnú liečbu, prevenciu a dispenzárnú starostlivosť pre pacientov s vrodenými a získanými poruchami hemostázy
- poskytovať ambulatnú činnosť
- poskytovať konziliárnu činnosť pre iné medicínske odbory a spolupracovať s inými odborníkmi pri komplexnej diagnostike a liečbe (chirurg, internista, kardiológ, gynekológ, pediater, genetik, ortopéd a pod.)

testov môžeme **stanoviť** subklinickú **diagnózu** tromboembolických ochorení, vrodených a získaných trombofilných stavov, **zachytiť** pretrombotický stav, hyperkoagulačný **stav** s asymptomatickým priebehom, **zistiť príčinu opakovaných potratov**, prítomnosť inhibítorov zrážania (antifosfolipidové protilátky, lupus antikoagulans). Pomocou laboratórneho monitorovania môžeme **hodnotiť efekt** trombolytickej, antikoagulačnej či antitrombotickej **liečby, posúdiť** rezistenciu na antiagreganciu (anopyrin, clopidogrel), alebo predávkovanie antikoagulačnej liečby, poruchu metabolizmu kumarínov (polymorfizmus CYP, VKORC), **riziko krvácania** NOAK (rivaroxaban, dabigatran, apixaban), alebo **pripraviť pacienta**, ktorý je na antikoagulačnej/antitrombotickej liečbe **na operáciu alebo invazívny výkon**.

V našich centrách ponúkame komplexné riešenie pre pacientov s vrodenými a získanými poruchami hemostázy, konzultačné a konziliárne služby pre iné odbory. Dôraz kladieme na prevenciu, včasnú a presnú diagnostiku, adekvátnu a efektívnu liečbu, monitorovanie liečby a dispenzarizáciu pacientov.

Ponúkame **možnosti jednotného postupu pri riešení problémov** krvácania, trombofílie a tromboembolizmu, ktoré aj v modernej medicíne môžu byť závažnou komplikáciou rôznych klinických stavov. Poskytujeme vysoko špecializované služby a špeciálne laboratórne vyšetrenia, ktoré sú **plne hrazené poisťovňou**.



NORDIC WALKING

– SEVERSKÁ CHÔDZA JESENNOU PRÍRODOU ZLEPŠÍ VAŠE ZDRAVIE A KONDÍCIU

Leto je už nenávratne za nami a po dlhých, teplých a slnečných dňoch sa k slovu hlási jeseň. S príchodom jesene sa mení celá príroda, mení sa všetko vôkol nás. Listy stromov najskôr zmenia farbu zo zelenej na žltú až oranžovú a potom pomaly opadajú na zem, na ktorej vytvárajú farebné koberce. Ako si vychutnať pestrofarebné čaro jesene a zároveň niečo urobiť pre svoje zdravie a kondíciu?

Ponúkame vám jedno riešenie. Nordic walking, čiže severskú chôdzu. Je to pomerne mladý šport, ktorý vznikol vo Fínsku ako letná tréningová metóda pre bežcov na lyžiach. Je založený na využití špeciálne navrhnutých palíc, spôsobom, ktorý využíva silu hornej časti tela, aby vás poháňala pri chôdzi vpred. Pri chôdzi s palicami je zapojených 600 svalov v tele, horná časť tela takto preberá až 30 % práce nôh a odľahčuje ich od záťaže.

Len pre váš všeobecný prehľad: V roku 1997 fínsky výrobca lyžiarskych palíc uviedol na trh špeciálne palice pre tento účel pod ochrannou známkou Nordic Walker a tento pojem sa stal všeobecne uznávaný aj pre tento druh chôdze. Koncom deväťdesiatych rokov minulého storočia jeho obľuba postupne rástla po celej Európe. Pre jeho pozitívne účinky na zdravie človeka a skutočnosť, že ho môžete praktizovať po celý rok, vo všetkých klimatických podmienkach a takmer v každom teréne, sa rýchlo rozšíril po celom svete.

Ak si myslíte, ako mnoho iných, že chôdza s palicami je len pre penzistov, rýchlo na to zabudnite. Nordic walking je silovoutrvalostným športom. Je to vysoko účinný fyzický tréning na redukciu nadváhy a tiež vhodný tréning aeróbnej kapacity a svalovej výkonnosti.

AKO TO VLASTNE FUNGUJE?

Základom severskej chôdze je skrížený pohybový vzorec, keď v prvej dobe napr. pravá horná končatina vpredú zapichuje palicu a ľavá dolná končatina súčasne vykročuje vpred. Hrot pravej palice sa zapichne na úrovni ľavej päty v momente jej došliapnutia. V tejto fáze je pravá dolná končatina vzadu, plní stojnú a odrazovú

VÝHODY SEVERSKÉJ CHÔDZE

- Ide o ideálnu formu fyzického tréningu, s účinnosťou o 40 – 50 % vyššou než u normálnej chôdze.
- Až o 30 % eliminuje preťažovanie bedrových, kolenných a členkových kĺbov.
- Zvýšenou činnosťou svalstva horných končatín a ramien nastáva ideálna dynamická kompenzácia a relaxácia pre osoby s tzv. počítačovou chrbticou (computerspina) či pre osoby trpiace v dôsledku chronického preťažovania ramien a šije.
- Výrazne aktivizuje dýchacie svaly a stáva sa súčasne aj efektívnou dychovou gymnastikou u ochorení dýchacieho aparátu, zlepšuje teda prekysličenie celého organizmu.
- Je tiež ideálnou pohybovou aktivitou pre všetky vekové skupiny vrátane seniorov s degeneratívnym ochorením kĺbov, ako aj pre osoby s poruchami rovnováhy, stability a koordinácie.
- Zvyšuje činnosť srdca a pľúc, pričom nevedie k významnému zvýšeniu tlaku krvi.



funkciu pri prenose ťažiska na vykračujúcu ľavú dolnú končatinu. Vzadu je súčasne ľavá horná končatina, keď vo fáze tzv. zadnej úvrate pohybu dôjde tiež k uvoľneniu úchopu palice a táto zostane iba zavesená na remienku cez zápästie. V druhej dobe sa končatiny i palice vymenia a pohybujú sa paralelne voči trupu predozadným smerom. Dôležitá je tiež správna funkcia nohy pri došliapnutí: koleno musí zostať mierne ohnuté.

Je potrebné zdôrazniť, že palice pre severskú chôdzu sú špeciálnym náradím, celkom iným, než sú palice lyžiarske. Dôležitou konštrukčnou vlastnosťou severských palíc je ich pružnosť a súčasne pevnosť a odolnosť proti zlomeniu, ktoré by mohlo spôsobiť pád a úraz chodca. Je potrebné vždy individuálne dodržať správnu dĺžku severských palíc, čo je cca 70 % výšky postavy. Výrobcovia dodávajú palice odstupňované po 5 cm. Orientačne by dĺžka palice mala byť taká, aby pri jej kolmom zapichnutí do zeme bolo ohnutie v lakti 90°. Ďalším špecifikom palíc je ich zakončenie. Tvoria ho špeciálne kovové hroty na nespúšťajúci povrch či zasnežený terén a gumové protišmykové nadstavce na tvrdý a pevný povrch (kameň, betón, asfalt), ktoré tiež pomáhajú eliminovať tvrdosť nárazov. Samozrejmosťou sú špeciálne rukavice, vhodná športová obuv a oblečenie, adekvátne pre príslušné klimatické obdobie. Predovšetkým u kardiakov je vhodné tiež vybavenie meračom tepovej frekvencie.

ZDRAVÁ VÝŽIVA

MÔŽE BYŤ AJ CHUTNÁ – EFEKTÍVNE CHUDNUTIE NEMUSÍ BYŤ DRASTICKÉ

Celé univerzum sa snaží o harmóniu, ktorá sa dosahuje cez jeho základné fyzikálne zákony. Keďže človek je súčasťou prírody a z prírody aj pochádza, mal by sa snažiť o túto harmóniu a rovnováhu. Každý element prírody, keď docieli tento dokonalý harmonický stav, vydáva pri ňom zároveň aj najmenej energie, čo je z hľadiska prežitia a existencie najvýhodnejšie. V základnej častici hmoty – atóme sa elektrón snaží udržať vždy na energeticky najvýhodnejšej hladine. Takto to platí v celom vesmíre. Vesmír je však dynamický, takže sa vlastne nič nemôže pevne nachádzať v stave harmónie, ale okolo tohto stavu neustále kmitá.

Ak poznáme túto skutočnosť, vieme sa aj v našom živote zariadiť tak, aby jednotlivé výchylky od nášho ideálneho harmonického stavu neboli príliš veľké. Čím väčšia výchylka od harmonického stavu je, tým väčší prekmit musí byť vykonaný na priblíženie sa k tomuto rovnovážnemu stavu.

Keď tieto myšlienky preložíme do jednoduchého podobenstva, do našich životov, môžeme si predstaviť napríklad jojo efekt pri chudnutí. Drastické chudnutie ho nevyhnutne vyvolá. Človek sa trápí pri chudnutí, keď si odopiera všetko, na čo je telo zvyknuté a potom sa navyše trápí psychicky pri jojo efekte, ktorý väčšinou nasleduje, keď telo nabera naspäť svoje kilá a my to nevieme ovplyvniť.

Preto, ak si chceme zásadne zmeniť postavy či stravovacie návyky, je potrebné sa riadiť niekoľkými jednoduchými radami. Taktiež je dobré vyvarovať sa niektorých chýb, ktoré sú často fatálne a vedú nakoniec k nezdaru toho, čo robíme. Samozrejme, pri všetkom treba prihliadať na individualitu každého človeka, osobný prístup, keďže každý z nás je úplne iný. To, čo jednému pomáha, druhému môže dokonca uškodiť. Preto nikdy nebudú fungovať diéty pre všetkých a na svete sa budú neustále objavovať stále nové a zaručenejšie recepty. My ich budeme naďalej hľadať a očakávať od nich, že vyriešia ten náš problém.

Svet však takto nefunguje. Zázraky na počkanie a nemožné do troch dní – to v tomto svete neexistuje. Ak niečo človek dlhodobo zanedbáva, problém nikdy nevyrieši „záračnou ružovou tabletkou“ s okamžitým pôsobením. Poďme na to postupne.



⌘ RÝCHLOSŤ METABOLIZMU ⌘

Vekom sa u väčšiny ľudí znižuje rýchlosť metabolizmu. To má svoju príčinu v prírode. Väčšina potraviny je v prírode pre mláďatá. Tie potrebujú maximálne množstvo potravy, pretože potrebujú rýchlo vyrásť a dospieť, aby zabezpečili prežitie rodu. Dospelé reprodukčné jedince preto dostanú menej potravy a ešte staršie nereprodukčné jedince dostanú ešte menej. V našej podstate živočíšneho druhu je zakódované aj to, aby sme dokázali využiť z tejto menej potravy viac, keďže by sme jej mali vekom mať menej. Preto náš metabolizmus „prepne“ na „vyššiu“ účinnosť tým, že sa spomalí a dokáže zobrať z menej stravy viac živín. Po ďalšej životnej perióde sa metabolizmus opäť spomalí a my dokážeme prežiť aj z minima potravy.

Možno ste si všimli, že človek priberá vo vlnách. Tridsiatnik má väčšie problémy s nadváhou ako dvadsiatnik a štyridsiatnik pri rovnakom objeme potravy už trpí obezitou. Samozrejme, v našej civilizácii sa objavuje obezita už aj u detí, ale to je spôsobené predovšetkým nedostatkom pohybu a absolútne nesprávnymi stravovacími návykmi.

Moderná civilizácia nám však umožňuje, aby sme všetci jedli, koľko chceme, a to

bez rozdielu, či sme mláďatá, dospeláci v reprodukčnom či nereprodukčnom veku. Keď však tento aspekt, ktorý je zakódovaný v nás, nezohľadníme v našom živote, budeme neustále priberať.

Človek sa stále menej a menej pohybuje a vo forme gastronomických špecialít prijíma oveľa viac kalórií ako ich dokáže spáliť. Preto je medzi nami toľko ľudí s nadváhou, ktorá generuje napríklad srdcovocievne ochorenia s najvyššou úmrtnosťou medzi všetkými chorobami. Uvedomme si, že naše dokonalé organizmy sú vekom stále dokonalejšie a skúsenejšie a nepotrebujú už toľko potravy. My však tento fakt nechceme vidieť a neprispôbujeme náš život tejto skutočnosti.

Nikdy však nehladujeme, okrem plánovaných hladoviek, pretože každý nedostatok potravy generuje na druhej strane obžerstvo a tie známe vlčie hlady, ktoré sa snažia len vykompenzovať práve nami vytvorenú disharmóniu.

Diéta znamená prijímanie diétnej potravy a nie hladovanie. Vždy si urobte aj z diétneho jedla lahôdku. Vo väčšine prípadov sa to dá. Ak ste človek, ktorý nevie odolať gastronomickým lahôdkam, zvýšte pohyb, ktorým vykompenzujete prísun kalórií.

⌘ ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ STRAVA ⌘

Veľa ľudí má v sebe zakódovaný ďalší extrém, ktorý pramení z ich životnej skúsenosti pri diétach. To, čo máme zafixované ako zdravú stravu, väčšinou nechutí dobre. Pretože množstvo „odborníkov“ priviedlo zdravú stravu do takého extrému, že je požívateľná len problematicky. >>



Keď však našmu „mozgu“ nedoprajeme potešenie z kulinárskeho zážitku, má snahu vždy túžiť len po jedle, ktoré neprosieva našu zdraviu.

Potravinársky priemysel rôznymi dochucovadlami, zvýrazňovačmi chutí, presladením či zámernou manipuláciou s potravinami z hľadiska predajnosti (závislosť na cukre, čokoláde, soli, hamburgeroch, fastfoodoch...) dotiahol súčasné potraviny skutočne do extrému. Preto sa ľudia k prirodzeným potravinám vracajú už len ťažko a občas. Mnohí sú však donútení svojimi zdravotnými problémami k radikálnemu riešeniu a potom psychicky trpia, keď už nikdy nebudú môcť jesť to, čo kedysi milovali. Keby sme však to nezdravé jedlo vždy kompenzovali aj zdravými potravinami alebo zdravé jedlo aj dochucovali, množstvo ľudí by nemuselo nikdy na vlastnej koži podstúpiť vyššie uvedené extrémy.

Poviem to na príklade. Z pohánkovej kaše dokážete urobiť skvelý pokrm, ale aj pekne nechutnú „gebuzinu“. Stačí ju jemne osoliť, okoreniť správnymi bylinkami a gurmánsky zážitok máte na tanieri. Garantujem, že sa k nej budete často aj vracieť. Kto by sa však vracal k príšernej neosolenej a nedochutenej lepkavej mase, ktorú z tohto zázraku prírody vieme tiež urobiť?! Toto platí aj o ovocných či zeleninových šalátoch. Pre väčšinu ľudí ich treba dochutiť.

Máličko nezdravého v množstve zdravého je určite lepšie ako všetko zdravé a zároveň nechutné. Týmto prístupom dokážete postupne prejsť aj na oveľa zdravší spôsob života. Ak držíte diétu a máte naozaj neodolateľnú chuť na kúsok čokolády, dajte si ju. Dajte si ale naozaj len kúsok a čím dlhšie si ten kúsok užívajte v ústach. Váš mozog vám nevie inak povedať, že mu chýba nejaká dôležitá látka, len ako chuťou na nejakú potravinu. Ak však ignorujete jeho potreby, on si druhýkrát urobí zásobu vo forme tukových vankúšikov alebo nebadane zvýši účinnosť vášho metabolizmu. Takže zo stravy, ktorú zjete, využije úplne všetko. Potom sa čudujeme, že sme zjedli 20 deka-gramov tresky a pribrali sme jedno kilo na váhe...

Zaradte do svojho jedálnička vždy dostatok ovocia a zeleniny. Jednoducho sa to dá napríklad v smoothies nápojoch, ktoré obsahujú ovocie a listovú zeleninu. Nič geniálnejšie nemôžete na ráno urobiť, ako dať si na raňajky takýto nápoj. Budete mať dostatok živín, nezaťažíte tráviaci trakt a dostanete do seba dostatočné množstvo vlákniny, prísun ktorej tak veľmi chýba súčasnému človeku. Dostatok vlákniny umožní pravidelné denné čistenie našich tiel od toxínov a zvyškov metabolického procesu.

⌘ ENERGETICKÉ HOSPODÁRENIE ORGANIZMU ⌘

Naše civilizačné návyky taktiež nesprávne vplyvajú aj na naše celkové energetické hospodárenie organizmu.

Stravujeme sa už viac-menej zo zvyku ako z reálnej potreby toho, čo práve potrebujeme. Bez ohľadu na to, čo ideme práve robiť, napchávame naše tráviace trakty rôznymi hlúpostami.

Neviem, kto vymyslel, aby sme raňajky zjedli my, o obed sa podelili s priateľom a večeru

dali nepriateľovi, ale táto veta je z hľadiska zdravého životného štýlu úplne zlá.

Odporúčam, aby sme náš jedálniček prispôbili tomu, čo sa chystáme dnes urobiť. Zoberme si, že žalúdok – tento náš mechanický mlynček pri spracovávaní potravy – vám dokáže zobrať až 70 % vašej životnej energie. Keďže mozog si vždy berie 20 %, malý pohyb svalov 10 %, už ideme na 100 %. Keď nás dopoludnia čaká množstvo práce a sme pekne naplno napapaní, náš „motor“ sa točí na maximálne otáčky a pritom sme ešte nič neurobili. Keď však chceme ešte niečo robiť, berieme z rezervy, ktorá nie je určená na každodenné používanie. Potom štyridsiatnici, päťdesiatnici sú vyhorení a odpadávajú ako zrelé hrušky.

Stačí sa nám však pozrieť na južné národy, čo robia po najedení a zistíme, že po napapaní prichádza siesta...

Aj naše auto má prevodovku na to, aby nešlo neustále na maximálne otáčky, ale aby otáčky boli prispôbené tomu, čo ideme robiť. Na maximum môžeme ísť len chvíľu, tak ako auto a potom treba zaradiť takú rýchlosť, aby sa životnosť všetkých súčastí predĺžila.

Takže ak dopoludnia potrebujeme výkon, potrebujeme veľa živín. V tom prípade odporúčam napríklad smoothies alebo rôzne vysokonutričné kaše. Máme tak k dispozícii množstvo cenných látok, vitamínov, minerálov a rýchlych cukrov. Keďže smoothies sú mixované a kaše majú kašovitý charakter, náš žalúdok nepotrebuje mlieč dlhé hodiny potravy, životná energia nám ostane k dispozícii a my máme silu z dostatku živín.



Čo a kedy by sme mali jesť, aby sme nezaťažili naše srdiečko, čo večerať? Naše odporúčania a recepty, to vám predstavíme v našom ďalšom článku. Je to téma na pokračovanie. ■

AFRICKÝ ČAJ ROOIBOS

PUTOVANIE S ČAJOVŇOU DOBRÝCH ĽUDÍ

Staré africké kmene Krovákov, Hottentótov a Bušmenov žijúce na území dnešnej Južnej Afriky poznali už pred príchodom Búrov liečivé účinky kríkov nazývaných Rooibos – Červený ker. Odvar z tejto rastliny im pomáhal prirodzeným spôsobom vyrovnať sa s infekciami a rôznymi zdravotnými problémami, ktoré sa v tropickom podnebí často vyskytovali.

:: ČAJ JUŽNEJ AFRIKY ::

Ide o rastlinu *Aspalatus linearis*, ktorá, keď sa povarí, má príjemnú medovú vôňu a sladkastú chuť. Domorodci sa naučili zberať tieto rastliny, nahruho ich posekať, dobre roztláčať kladivami na drobné kúsky a nechať sfermentovať na hromadách ešte predtým, ako ich celkom vysušili na slnku.

V roku 1904 si ruský priekopník a imigrant Benjamin Ginsberg uvedomil, že tento chutný domorodý nápoj Krovákov by mohol mať úspech aj na trhu. Začal predávať nový „horský čaj“ najprv Juhoafričanom v Kapskom meste a pomocou svojho obchodného mena sa ho snažil dostať z Južnej Afriky, kde sa dodnes produkuje, aj na trhy Európy. Ako popularita nového čaju rástla, začali

sa v Južnej Afrike zakladať nové farmy na jeho pestovanie najmä v okolí Clanwilliamu v oblasti strmých skalnatých vrchov a čistých horských bystrín. Aj dnes sú výrobné technológie prakticky zhodné s pôvodnými spred 100 rokov, avšak samozrejme s väčším využitím jemných mechanických metód a laboratórných kontrol.

:: SUŠENIE NA AFRICKOM SLNKU ::

Pri spracovaní sa rooibos poseká na malé rovnomerné kúsočky (2 až 5 mm), ktoré sa ešte podrvia a nechajú sa na hromadách fermentovať. Počas fermentácie začne rooibos nadobúdať typickú jantárovú farbu a sladkú vôňu. Potom ako začne rooibos slahnúť, musí majster rozhodnúť, kedy je ten najsprávnejší čas,

aby sa kopy otvorili, rozhrnuli a vysušili na slnku.

Po odstránení prachu a drevnatých kúsočkov sa získa čistý svieži čaj. Počas každého dňa spracovania čaj triedia degustátori podľa vône, farby. Výsledky sa prehodnotia, zapisujú sa na čajový panel, kde sa tiež berie do úvahy dĺžka čiastočiek spracovaného čaju. Ich veľkosť určuje, či bude čaj použitý do nálevových vreciek, alebo sa bude predávať ako listový sypaný čaj. V priebehu procesu zberu a spracovania laboratória zabezpečujú úplnú kontrolu kvality.

:: ZDRAVÝ A CHUTNÝ ::

Najviac pozornosti sa stále venuje zdravotným účinkom čaju rooibos, no zaujímavé je i jeho široké kulinárske využitie a použitie do celého spektra chutných nápojov a drinkov.

Napríklad sa odporúča pripraviť si ľadový rooibos s kúskami čerstvého pomaranča, citróna a lístokami mäty. Alebo tiež ho pridávať do celej škály polievok a omáčiek, ktoré rozžiari svojou farbou a vôňou. Môže sa piť horúci alebo studený, miešať sa s džúsmi, šumivým vínom, škoricou, citrónovou šťavou alebo s medom. Spomedzi osvedčených receptov na slávnostné príležitosti si môžete vybrať niektorý, kde sa rooibos podáva s červeným vínom za studena, alebo sa varia spolu s koreninami a výsledkom je výborný horúci drink.

:: VEDECKÉ VÝSKUMY A ROOIBOS ::

Rooibos je jedinečným prírodným liečivým nápojom. Vedú sa o tom vedecké diskusie. Na výskumoch sa podieľa predovšetkým Lekársky výskumný koncil Južnej Afriky a Poľnohospodársky výskumný koncil (ARC) Infruitec-Nietvoorbij.

>>



Príjemnú chuť a vstrebávanie účinných látok zlepšuje prídanie niektorých bylín a najmä korenín do čaju rooibos. Oblúbené sú predovšetkým zmesi nesúce poetické názvy Čaj kráľa opíc, Nílisky čaj, Jahodienska, Anjelika, Safarika Afrika. Veľmi vysoký obsah antioxidantov má podľa vedcov zelený nefermentovaný rooibos.



:: ČAJ ROOIBOS POMÁHA LIEČIŤ ::

Podľa výsledkov vedeckých štúdií má bylinný čaj rooibos tieto vlastnosti:

- neobsahuje kofeín, ale je i tak povzbudivý
- posilňuje imunitný systém a pôsobí proti alergiám
- chráni zuby vďaka vysokému obsahu flóru
- znižuje hladinu cukru v krvi a pomáha pri cukrovke
- pomáha pri kožných ochoreniach, prečisťuje pleť
- čistí pečeň, zmiernuje kŕče, koliky a depresie
- flavonoidy v rooibose pôsobia ako antioxidanty – likvidujú voľné radikály podmieňujúce vznik rakoviny
- znižuje vysoký tlak, zlepšuje prekrvenie a arteriosklerózu vďaka flavonoidom a najmä rutínu
- je účinný pri srdcovo-cievnych chorobách
- spomaľuje procesy starnutia a mierni depresie
- je vhodný pre ľudí s nadváhou, pomáha lepšie spaľovať tuky a pôsobí močopudne
- má vysoký obsah minerálov a stopových prvkov so zložením podobným mlieku, ktoré vie nahradiť
- je vhodný najmä pre prudko rastúce deti, športujúcu mládež a ľudí s veľkou záťažou
- zlepšuje anémiu pre vysoký obsah železa a zlepšuje kvalitu krvi, znižuje chudokrvnosť
- môže sa pokojne podávať i malým deťom, doteraz neboli zistené žiadne škodlivé účinky.

Príprava čaju Rooibos

Čaj rooibos si môžeme pripraviť niekoľkými spôsobmi. Výborný je horúci pripravený klasickým spôsobom. Pije sa však aj ako studený nápoj, pretože na rozdiel od zeleného čaju schladením ani dlhším státím sa jeho kvalita nemení. Je výborné vziať si ho na túry do hôr alebo pre deti do školy.

■ NA MNOHO SPÔSOBOV

Rooibos sa pridáva i do polievok, omáčiek a do pečiva. Dáva im krásnu farbu a príjemnú chuť. Dokonca sa používa na jemné prifarbenie vlasov do gaštanova a na regeneráciu unavenej pleti. Rozhodne sa nebojte experimentovať, nič nepokazíte. Určite si rooibos zamilujete.

■ KLASICKÝ ČAJ

Základný nálev si pripravíme jednoducho zaliatím kopcovitej čajovej lyžičky čaju rooibos (asi 3 g) vriacou vodou (2,5 – 3 dcl) a 5-minútovým, prípadne trochu dlhším lúhovaním.

■ DRUHÝ NÁLEV

Lístočky môžeme zalíť hneď ešte raz a nechať ich lúhovať podľa uváženia pokojne i celú noc. Na druhý deň sa pije studený.

■ FARMÁRSKY ČAJ

Starí africkí farmári si pripravovali rooibos tak, že v kovovej kanvici dali zovrieť vodu, nasypali do nej čaj a varili na miernom ohni ešte 10 – 20 minút. Niektorí nechávali kanvicu s čajom na malom ohni aj počas celého dňa a len do nej prilievali vodu. Nebola to zlá metóda, extrakcia polyfenolov bola takmer dokonalá a čaj mal ešte stále dobrú chuť.

■ ĽADOVÝ ČAJ

Rooibos je ideálnym ľadovým čajom, pretože schladením nestráca kvalitu. Môžete ho podávať s ľadom, čerstvými bylinkami, osladený medom, prípadne vyskúšajte pridať džús (1:1) a lyžičku ružovej vody alebo vodu z pomarančových kvetov. Takýto letný exotický drink je hriechne dobrý.

■ ROOIBOS S MLIEKOM

Rooibos môžeme pripravovať za tepla i za studena s mliekom tak, že si pripravíme silnejší čaj a dolejete ho mliekom 1:1.



Zber afrického čaju rooibos



XIV. KONGRES

KOMORY VETERINÁRNYCH LEKÁROV SLOVENSKEJ REPUBLIKY 2014

V dňoch 30. 5. a 1. 6. 2014 sa v hoteli Grand v Jasnej konal XIV. Kongres KVL SR. Prezídium komory organizovalo kongres už ôsmykrát na tom istom mieste z viacerých dôvodov – krásna príroda, príjemný personál, vhodná kapacita hotela nám nedáva šancu meniť zariadenie a miesto kongresu.

Tohtoročná účasť približne 450 poslucháčov, 40 vystavovateľov, 10 medzinárodných prednášajúcich a 80 detí sú čísla, ktoré hovoria o návštevnosti a zachovávaní priazne veterinárnych lekárov, ale aj všetkých účastníkov.

:: ODBORNÝ PROGRAM V 5 SEKCIÁCH ::

Aký by to bol kongres, ktorý by nemal kvalitné to najhlavnejšie, a to odborný program? Tento rok sme ho pripravili v 5 sekciách – spoločenské zvieratá, kone, hospodárske zvieratá, exotické zvieratá a laboratórna diagnostika. Novinkou odbornej časti kongresu bola sekcia posterov. Rozšírením, nie len kvantitatívnym, ale aj kvalitatívnym, bol predkongresový deň, prebiehajúci v dvoch sekciách firemných prednášok.

:: NOVINKA V SPRIEVODNOM PROGRAME ::

Ako sa nám podarilo rozšíriť odborný program, tak aj sprievodný program bol o niečo bohatší ako po minulé roky. Tento rok sme rozšírili kongres o piatkovú športovú aktivitu – beh do vrchu, kde si mohli zmerať sily veterinárni lekári s dobrou kondíciou, po ktorom nasledovalo spoločenské posedenie pre všetkých účastníkov. Tradičný sprievodný program ako komorové MDD a pestrý program pre deti, jazda na koči, prezentácia áut, agility psov prebiehali počas celej soboty. Večerná recepcia bola už miestom zábavy a uvoľnenia sa po náročnom pracovnom dni. Tento rok k tomu prispela skupina Backwards, ktorá už prvou pesničkou nenechala sedieť väčšinu účastníkov recepcie a repertoár skupiny Beatles bol zárukou dobrej zábavy.



Po celodenných prednáškach v piatich sekciách uvítali účastníci kongresu príjemné večerné rozptýlenie pod taktovkou hudobnej skupiny Backwards s nadčasovým repertoárom legendárnej skupiny Beatles.



Kongresu sa zúčastnili aj veterinárni špecialisti spoločnosti MED-ART, ktorí nielen na odborných prednáškach získavali cenné odborné rady pre svoju špecializáciu, ale zároveň v prezentačnom stánku boli k dispozícii účastníkom kongresu a poskytovali informácie o výhodách obchodnej spolupráce so spoločnosťou MED-ART.



:: KEĎ IDE O DOBRÚ VEC, VIEME POMÁHAŤ ::

V rámci XIV. Kongresu KVL SR v Jasnej sa konal už II. ročník benefičnej výstavy fotografií veterinárnych lekárov a verejnej zbierky na charitatívne účely. Komisionálne vybrané fotografie boli po profesionálnej výrobe inštalované v priestoroch hotela Grand ako výstava pre účastníkov kongresu. Výstava vyvrcholila dražbou, ktorá sa uskutočnila dňa 31. 6. 2014 po skončení odborného programu. Celý výtazok z predaja na benefičnej výstave a zbierky bol tento rok venovaný našim dvom kolegom, ktorí bojujú v rodine s vážnymi zdravotnými problémami. Konečná vyzbieraná suma bola vo výške viac ako 2100 €. Som nesmierne rád, že veterinárni lekári vedia prejaviť súdržnosť, keď ide o dobrú vec a vedia pomáhať nielen svojim štvornohým pacientom, ale keď treba, aj svojim kolegom.



Tak ako minulý, aj tento rok pomáhame charitatívnu akciu našim kolegom v ťažkej životnej situácii

XIV. kongres KVL SR je za nami. Či bol úspešný, necháme na posúdenie účastníkom. Tešíme sa na stretnutie v Jasnej v roku 2015.



ŽIADANKA NA LABORATÓRNE VYŠETRENIE

Bezplatný zvoz veterinárnych vzoriek

Spoločnosť VETSERVIS ponúka svojim klientom možnosť doručovania vzoriek do svojho laboratória prostredníctvom spoločnosti MED-ART:

- zber vzoriek kedykoľvek pri dodávke liekov a prípravkov
- možnosť dodania materiálu na odber vzoriek
- doručenie vzoriek na laboratórnu diagnostiku už v deň prevzatia
- vzorky na bakteriologické, mykologické, sérologické, parazitologické, histologické a molekulárno-genetické (PCR) vyšetrenia

Radi odpovieme na všetky vaše otázky.



MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, Nitra
Zelená linka Call centra 0800 900 700
objednavky@med-art.sk, www.med-art.sk



+421 37 651 97 42, +421 917 726 858
laboratorium@vetservis.sk
www.vetservis.sk





autor príspevku: MVDr. Darina Pospišilová, PhD.

OŠETROVANIE UŠÍ

PSOV A MAČIEK

Sluchový orgán tvorí vonkajšie, stredné a vnútorné ucho. Vonkajšie ucho sa skladá z ušnice, zvukovodu a uchohybných svalov. Táto časť ucha je najviac vystavená vonkajším vplyvom – vode, vetru, mrazu, slnečnému žiareniu, rôznemu znečisteniu, ktoré môžu ucho poškodiť. Rovnako vnútorné chronické choroby sa môžu dlhodobo prejavovať zápalovými zmenami zvukovodu či ušnice. Tvar ušnice a celkový zdravotný stav zvieratá majú najväčší vplyv na vznik rôznych chorôb ucha.

Vo vegetačnej sezóne sú časté cudzie telesá vo zvukovode – osiny. Ušný svrab je nepríjemné parazitárne a veľmi kontagiózne ochorenie ucha. Bakteriálny a kvasinkový zápal ucha je častý u psov s ovisnutými ušami a u psov, ktorí radi plávajú v riekach, jazerách. U niektorých zvierat sa môže na ušnici prejavovať alergická na určité látky, ekzémy. U psov aj v závislosti od plemena sú choroby uší častejšie ako u mačiek. Platí zásada, ak má zviera uši čisté, bez nadmerného množstva mazu alebo zaschnutého mazu, či príznakov zápalu, tak má ucho dobrú samočistiacu schopnosť. V takomto prípade nie je vhodné čistením meniť túto prirodzenú schopnosť zdravého zvieratá. V prípade, že zviera má vyššiu náchylnosť na zápal uší, tvorí sa mu veľa ušného mazu, čo môže byť dôsledkom zníženej samočistiacej schopnosti ucha, odporúča sa preventívne ošetrovanie uší.



Na bežné čistenie a prevenciu zápalov uší zvierat sa odporúča používať prípravky s obsahom rastlinných látok ako:

OTOFIN

– ušné lotio, roztok na preventívnu starostlivosť a na čistenie zvukovodu

- rozpúšťa ušný maz
- dobre čistí a vysušuje
- rastlinné silice ukludňujú a pôsobia hojivo
- vhodný na preventívnu starostlivosť o zvukovod a ušnicu

Zloženie: silica levandule, nechtíka a bazalky, výťažok z harmančeka – alfa-bisabolol

Používa sa na rutinné ošetrovanie ušnice a zvukovodu 1x týždenne, v prípade nadmerne znečistených uší možno prípravok aplikovať aj denne po dobu až 8 dní.

Balenie: 100 ml



Pri zvýšenej tvorbe ušného mazu a náchylnosti na zápal spôsobený premnožením baktérií a kvasiniek sa odporúča použitie prípravkov:

BIODEXIN

– ušné lotio, roztok, čistič uší s bakteriocídnym účinkom

- uvoľňuje maz a zápalový sekret
- má bakteriocídny účinok
- je efektívny proti kvasinkám
- má protizápalový efekt
- vhodný ako doplnok antibiotickej liečby

Zloženie: 0,1% roztok chlorhexidínu, silica čajovníka

Prípravok pôsobí hojivo, proti svrbeniu, zároveň zvlhčuje poškodenú kožu, rozpúšťa ušný maz, má zvláčňujúci účinok.

Balenie: 100 ml



OTIPUR sol. ad us. vet.

– prípravok na šetrné čistenie vonkajšieho zvukovodu psov a mačiek

Zloženie prípravku OTIPUR sol. ad us. vet.: kyselina mliečna 10,0 mg, kyselina salicylová 1,2 mg, thopendeciniumbromid 5,0 mg, propylenglykol ad 1,0 g

Rozpúšťa ušný maz, chrasty a nečistoty, umožňuje ďalšiu liečbu prípadného zápalu ucha, ktorý je potrebné následne liečiť antibiotickým liekom napr. OTI-BIOVIN sol. ad us. vet. alebo OTOPET THERAPY gtt., podľa zistenej citlivosti izolovaných baktérií.

Aplikácia: Jemným tlakom sa prípravok aplikuje do vonkajšieho zvukovodu. Po nakvapnutí sa odporúča jemná masáž bázy ucha, aby došlo k rovnomernému rozptýleniu prípravku po celom zvukovode. Prípravok sa nechá krátko pôsobiť a opakovanou masážou sa dosiahne postupné uvoľnenie nahromadeného mazu a odlepenie chrást, s následným odstránením pomocou tampónu až do úplného vyčistenia zvukovodu.

Balenie: 60 g v plastovej nádobe s aplikátorom



OTOPET gtt.

– prevencia a liečba otitis externa u psov. Vhodný tiež pri recidivách a na pravidelné čistenie uší psov.

Zloženie: Niaouli etheroleum – obsahuje hlavnú účinnú látku – cineol (eukalyptol); Lidocaini HCl, Zinci phenolsulfonas

Pôsobí bakteriocídne, hojivo, protizápalovo, adstringetne, detergentne, má analgetický a dezodoračný účinok. Lokálna anestéza nastupuje zvyčajne do 5 minút a trvá 30 minút.



VETRAMIL AURIS gtt.

– ušné kvapky s obsahom medu, obsahujú aktívne enzýmy a esenciálne oleje, pomáhajú liečiť zapálenú kožu zvukovodov

Prípravok sa odporúča používať pri silne znečistených ušiach s nálezom prísušiek a chrást, ktoré je potrebné opatrne odstrániť a pri podozrení na ušný svrab.

S ochoreniami uší sa každý veterinár vo svojej praxi stretáva pomerne často. U psa i mačky sa problém s ušami môže prejavovať intenzívnym svrbením a následným neustálym škriabaním si jedného alebo oboch uší. Často ubehne niekoľko dní, kým si majiteľ zvieratá daný problém uvedomí. Niektoré zvieratá viac trasú hlavou, iné sa intenzívne labkou škriabu za uchom, ostatní si ucho otierajú o zem. Uši môžu byť bolestivé na dotyk.

Pri podozrení na ochorenie uší je potrebné kontaktovať veterinára, ktorý zviera vyšetrí otoskopicky, teda špeciálnym prístrojom sa pozrie do ucha a odoberie z uší vzorku. Vzorky sa skúmajú pod mikroskopom a vyhodnocuje sa prítomnosť baktérií, kvasiniek či ušných parazitov.



Účinnou látkou ušných kvapiek Vetramil je med v kombinácii s propylenglykolom. Med v prípravku má vysoký obsah enzýmov a nízke pH. Enzým glukózy oxidázy zaisťuje vo vlhkom prostredí pozvoľné uvoľňovanie veľmi malých koncentrácií peroxidu vodíka.

Vďaka ľahko viskóznemu zloženiu sa kvapky dostávajú ľahko do vonkajšieho zvukovodu a podporujú regeneráciu kože.

Balenie: aplikátor 15 ml



ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

LEN TEN, KTO HRÁ, AJ VYHRÁ...

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu. Aj v tomto čísle sme pre vás, ktorí radi čítate náš časopis a ktorí aj radi súťažíte a vyhrávate, pripravili 10 súťažných otázok.

1. Spoločnosť EGIS má v ponuke jeden z najpoužívanejších dezinfekčných prostriedkov na svete – Betadine. Ktoré jeho formy sú dostupné v lekárni?
2. Nitriansky vínný festival si každým rokom získava nových a nových priaznivcov. Organizátori účastníkov vybavujú festivalovým balíčkom. Dočítali ste sa v časopise, čo obsahuje?
3. MED-ART v roku 2014 organizuje v spolupráci s RZP Trenčín pre zdravotníckych pracovníkov sériu aktívnych seminárov. Viete, kde sa bude konať októbrový seminár zameraný na neodkladnú podporu životných funkcií?
4. Bazilika sv. Petra v Ríme patrí medzi najhonosnejšie kresťanské chrámy sveta. Impozantná je obrovská Michelangelova kupola. Nesú ju štyri päťhranné piliere do výšky 29 m. Viete, aký má priemer?
5. Spoločnosť BIOVETA prezentuje v našom časopise produkty vhodné na ošetrovanie uší psov a mačiek. Vymenujte aspoň 3 produkty, ktoré by ste odporučili štvornohým pacientom.
6. Oblíbené ovocné a bylinné čaje z rodiny BIOGENA sú zalistované aj v portfóliu sp. MED-ART. Z ktorých piatich značiek si môžete vybrať?
7. Strong Nature Glucomannan je jediný produkt vo svojej kategórii, u ktorého EFSA schválila dve zdravotné tvrdenia. Viete, ktoré?

8. Rooibos je jedinečným prírodným liečivým nápojom. Jeho chuť a účinok dotvára prídanie niektorých bylín a korenín. Názvy zmesí nesú poetický podtón. Vymenujte aspoň 3, ktoré by ste odporučili svojim priateľom.
9. XIV. kongres veterinárnych lekárov sa opäť konal v krásnom prostredí Demänovskej doliny. Odborný program bol rozdelený do piatich sekcií. Viete, do ktorých?
10. Spoločnosť HERBADENT obohatila svoju ponuku o novinku – zubnú pastu bez fluóru a mentolu. Pod akým názvom?

Vaše odpovede očakávame **do 10. novembra 2014**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **žiaruvzdornú silikónovú misku s pokrievkou FUSION Diet Revolution**. Žrebovanie sa uskutoční 15. novembra 2014. Desiatu výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca december 2014.

Jedinečná silikónová miska s pokrievkou vynikajúca na prípravu diétnych pokrmov na pare a zapiekanie diétnych pokrmov v rúre. Pri varení v riadi FUSION Diet Revolution vzniká vo vnútri misiek intenzívna mikroklima, ktorá pokrmom dodáva veľa jedinečných vlastností. Vyrobená zo žiaruvzdorného silikónu, odolná do 230 °C. Vhodná do všetkých typov rúr vrátane mikrovlnnej, vhodná do chladničky, mrazničky a do umývačky. Originálna kuchárka s diétnymi pokrmi je súčasťou balenia. 5 rokov záruka.

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 2/2014:

Daniela Cibulková, Partizánske
Viera Nehézová, Levice
Hana Foltánová, Veľké Uherce
Jana Horváthová, R. Sobota
Eva Suchá, Tekovská Breznica
Renáta Tóthová, Kechnec
Magdaléna Markožiová, Svit
Petra Ondružková, Boleráz
Eva Matečková, Bánovce n/B
Jana Zavadská, Humenné

Výhercovia získavajú **sadu sieťok na uskladnenie potravín a tradičné štvorhranné strúhadlo** od českého výrobcu Tescoma.

**VŠETKÝM SÚŤAŽIACIM ĎAKUJEME
A VÝHERCOM BLAHOŽELÁME!**



MoliCare Mobile®

Navliekacie plienkové nohavičky MoliCare Mobile®

sa nosia a tiež vyzerajú ako bežné spodné prádlo. Vďaka systému 3-násobnej ochrany sú vysoko spoľahlivé. Priedušný materiál a optimálny tvar nohavičiek zabezpečí pohodlie každému pacientovi. Špeciálna látka Odour Neutralizer pohltí rýchlo a spoľahlivo zápach.



MoliMed®

Vložky pri ľahkom úniku moču MoliMed® nájdú teraz vaše pacientky v atraktívnych obaloch. Farebné označenie balenia MoliMed im uľahčí výber správnej veľkosti. Vo vnútri stále zostávajú výrobky špičkovej kvality, na ktoré sú užívateľky MoliMed zvyknuté. Pre mužov trpiacich ľahkým únikom moču je určený variant **MoliMed® for men**.



Menalind® professional

balíček **INKO** obsahuje:

Čistiaca pena na rýchle a šetrné čistenie silno znečistených partií pokožky pri (stolicovej) inkontinencii. Vďaka kreatínu spoľahlivo chráni pokožku pred škodlivými vonkajšími vplyvmi a udržiava ju tak zdravšiu. Účinne neutralizuje pachy, príjemne a sviežo vonia.

Kožný ochranný krém – zadarmo v balíčku

Vhodný na ochranu pokožky v intímnych oblastiach pred agresívnymi zložkami moču, pohlcuje zápach.

Ošetrojúci ochranný olej

Vhodný na suchú a popraskanú pokožku. Obsahuje vysoko účinné ochranné oleje, ochranný vitamín E a upokojujúci bisabolol. Ľahko sa rozotiera a nezanecháva na pokožke mastný film.



balíček **KOŽA** obsahuje:

Telové mlieko s kreatínom

Vďaka kreatínu podporuje prirodzené mechanizmy ochrany pokožky. Obsahuje aj zvlhčujúci pantenol.

Umývacia emulzia

Na jemné a účinné čistenie zrelej a namáhanej pokožky. Emulzia je k pokožke neutrálna vďaka vyrovnej hodnote pH (5,5), navyše obsahuje zvlhčujúci a upokojujúci pantenol. Pre svoje vlastnosti je takisto hojne využívaná v zdravotníctve.

Krém na ruky – zadarmo v balíčku

Na komplexnú starostlivosť o namáhané a vysušené ruky. Obsahuje zvlhčujúci pantenol.



Pre informácie volajte bezplatnú telefónnu linku: 0800 100 150

Biogena®

Stvorená prírodou



Slnko pomaly začína strácať svoju silu a prichádza obdobie krásnej, ale chladnej, jesene a zimy.

Blíži sa čas, keď si radi a častejšie vychutnáme šálku dobrého teplého čaju a zahrejeme si telo aj dušu.

Každá tretia šálka čaju, ktorá sa na Slovensku vypije, je ovocný čaj. Každá štvrtá šálka je potom čaj bylinný. Pre tých, ktorí majú radi **ovocné a bylinné čaje**, netradičné príchute, dbajú na kvalitu a predovšetkým si chcú pochutnať na vynikajúcom nápoji, sú tu čaje z rodiny **BIOGENA**.

Od augusta 2014 začína obľúbené ovocné a bylinné čaje z rodiny BIOGENA na slovenský lekárenský trh distribuovať priamo zástupca výrobcu, spoločnosť BIOGENA SK s. r. o.

V ponuke zostávajú úspešné značky Gingery Line, Fantasic Tea, Majestic Tea, TEA₂O a Biogena Tea v podobe štandardných 20-vrecúškových krabičiek, ako aj darčekové Maxi kazety.