



GALÉRIA POMOCI

spolu pomáhame pacientom

KAŠEĽ
správna dispenzácia

**ZMEŇME
MYSLENIE**
lekárska starostlivosť

*Čo robil,
robil naplno!*

Mgr. Peter Németh



Informácie o nových
liekoch a produktoch
pre lekáre



Servisné informácie
a aktivity spoločnosti
MED-ART

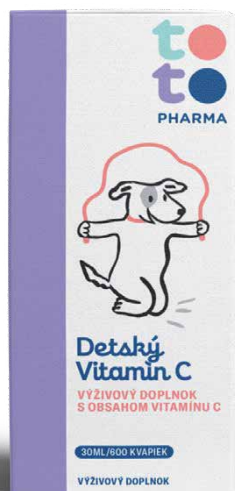


Informácie
o odborných
podujatiach



Odborné články
z oblasti farmácie
a medicíny

TOTO sú nové detské produkty

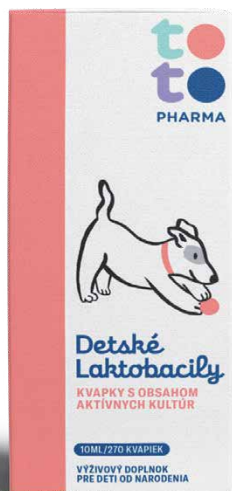


TOTO Detský Vitamín C kvapky

Výživový doplnok.

30 ml

- pre deti od 3 rokov
- 11 kvapiek = 50 mg vitamínu C
- Quali® C - vitamín C európskeho pôvodu



TOTO Detské Laktobacily kvapky

Výživový doplnok.

10 ml

- pre deti od narodenia
- 9 kvapiek = minimálne 1 miliarda živých aktívnych kultúr
- Lactobacillus rhamnosus GG ATCC 53103 európskeho pôvodu

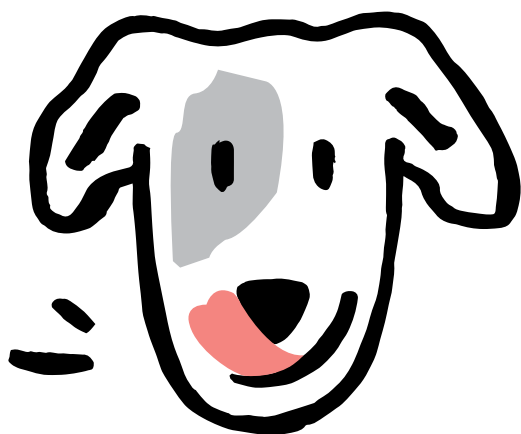


TOTO Detský Vitamín D kvapky

Výživový doplnok.

30 ml

- pre deti od narodenia
- 1 kvapka = 400 IU vitamínu D3
- Quali® D - vitamín D európskeho pôvodu



HAF-HAF!

Volám sa Dodo

Toto je Dodo, nový člen rodiny. Vždy keď ho uvidíte, viete, že sa pozeráte na produkty z detskej rady TOTO Pharma. Veríme, že Dodo rozveselí Vaše deti a naše produkty im pomôžu k pevnému zdraviu.

obsah

- 4** ČO ROBIL, ROBIL NAPLNO
Spomienka na spoluzakladateľa MED-ART-u Mgr. Petra Németha pri príležitosti 30. výročia vzniku firmy.
- 8** INOVÁCIE A TECHNOLOGICKÝ POKROK V MED-ART-e
Úspešná firma sa nesmie uspokojiť s tým, čo má, ale hľadať cesty, ako sa stať ešte lepšími a pokrokovejšími.
- 10** GALÉRIA POMOCI
Projekt slúžiaci na podporu slovenských nemocníc. Ukážme, že spolu chceme pomôcť slovenskému zdravotníctvu a pacientom.
- 14** FARMÁCIU MÁME V KRVÍ
Vyhodnotili sme 5 najlepších projektov výzvy a zablahoželali farmaceutom k ich úspešnej realizácii.
- 18** ZMEŇME SVOJE MYSLENIE
Farmaceuti lekárenskej ambulancie MEDIFO vyzývajú na zvýšenie klinickej kompetencie lekárnikov.
- 20** LEGISLATÍVNE NOVINKY V LEKÁRNI
Končí sa prechodné obdobie FMD a dodávatelia informačných systémov sa pripravujú na „lieky bez doplatkov“, pripomína Ing. Jozef Fiebig, výkonný riaditeľ firmy NRSYS.
- 22** PREMÁRNENÉ PRÍLEŽITOSTI SA VŽDY VYPOMSTIA
Ešte máme šancu posunúť náš odbor vpred, konštatuje vo svojom príspevku PharmDr. Ondrej Sukeľ, prezident SLeK.
- 25** CHÝBA VŠADE A VŠETKÝM
Spomienka na skvelého človeka a obchodného partnera, PharmDr. Viliama Haviara.
- 26** COVID-19, ČO O ŇOM VIEME A NEVIEME?
Súčasná epidémia ochorenia COVID-19 vyvoláva rad otázok. Na niektoré z nich odpovedá MUDr. Miloslav Hanula, PhD., námestník pre LPS DsFNsP Banská Bystrica.
- 28** SEPISMART™ SR
Patent SEPISMART™ – riešenie pre predĺžené uvoľňovanie účinnej látky v produktoch TOTO Pharma.
- 29** CLEARSKIN II. S. R. O., 25 ROKOV NA TRHU
O histórii vzniku spoločnosti, vývoji, zmenách a terajšej ponuke IVD testov.
- 30** TOP PREDSAVZATIE: CHCEM SCHUDNÚŤ
Tipy odborníka na výživu a pohyb, Mgr. Michala Páleníka, ako naplniť svoje predsavzatia týkajúce sa fyzického zdravia.
- 32** KAMPAŇ E66 2
Zdieľajte spolu s nami úspechy lekárenských ambulancií MEDIFO v oblasti riešenia problémov obezity.
- 34** KAŠEĽ – SPRÁVNA DISPENZÁCIA
Kašeľ môže byť symptómom rôznych ochorení, nielen respiračného systému. Správnu dispenzáciu radí PharmDr. Peter Stanko.
- 38** SLOVENSKÁ ĽUDOVÁ KULTÚRA
Kam siahajú vaše vedomosti v oblasti našich ľudových kultúrnych zvykov, si máte možnosť overiť opäť v kvíze.

Vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, **e-mail:** sekretariat@med-art.sk, **tel.:** 037/77 53 702, **Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.:** PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MUDr. Rudolf Andraško.
Redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková, **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhDr. Katarína Miháliková, Ing. Denisa Pargáčová.
Vizuálna koncepcia a layout: B DESIGN, s. r. o. **Distribúcia:** prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

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

Čo robil, robil naplno!

spomienka na PhMr. Petra Németha – statočného muža, ktorý zakladal MED-ART

Už v predchádzajúcom čísle som slúbil, že postupne počas roka si pripomenieme jednotlivé dôležité míľniky z histórie firmy po troch desaťročiach. Pohľadom späť, milí naši čitatelia, vám priblížim osobu, spoluzakladateľa PhMr. Petra Németha, jeho myšlienky a prvé začiatky života firmy. Po 30-tich rokoch si na zakladateľa MED-ART-u pamätá už len hŕstka ľudí, ktorí zažili, akú filozofiu hlásal ako oddaný lekárnik.



Pán magister Peter Németh stál pri zrode stavovskej lekárskej organizácie ako aktívny zakladateľ. Bol neúnavný hlásateľ zmien vo farmácii. Veril a zastával názor, že lekáreň treba nechať v rukách odborníkov, lekárníkov, a to aj napriek tomu, že do nášho farmaceutického a lekárskeho „Titanicu“ už vtedy tieklo z viacerých strán. Neúnavne „pumpoval vodu spod palubia“, aby sme sa celkom ako lekárnici nepotopili. Obozretné a s víziou jemu vlastnou poukazoval na to, že „vodu“ neslobodno pumpovať príliš rýchlo, a najmä nie s porevolučným hurhajom. Zastával názor, aby sa zmeny robili premyslene, pomaly, „skryto“, kvôli tomu, aby sa nenarušila pohoda na palube širokého lekárskeho stavu. Pri zakladaní MED-ART-u sme spoločne zastávali teóriu, že budeme konať tak, aby sme svojimi životmi, snahami, ale aj očakávanými utrpeniami rozhýbali lekárskeho svet.

Ja aj dnes po prežitom množstve ťažkostí v podnikaní stále verím, že toto je tá pravá hodnota, ktorá sa nemôže stratiť – obeta pre zabezpečenie dostupnosti liekov pre pacienta, obeta pre myšlienku modernej a nadčasovej zmeny v lekárenstve a realizovanie zmien je skutočná a najväčšia hodnota, ktorú môže lekárnik darovať svojej lekárskej a patientskej obci.

Ale aby som neodbočil: magister Németh bol veľmi dobrý a schopný chlap. Podnikanie a tvorba novej legislatívy ho naplňovala, a zároveň mal charitatívneho ducha. Poznali sme sa od študijných čias a už vtedy nám „srdcia padli“ do spoločného súzvuku. Absolvovali sme spolu hodiny a hodiny rozhovorov, prežili veľmi veľa zážitkov a predebatovali množstvo odborných aj ľudských tém. Magister Németh bol mimoriadne charizmatičeský človek a priateľ. Každé naše stretnutie bolo inšpiratívne a vzájomne obohacujúce. S odstupom času si viac a viac uvedomujem, že každý náš rozhovor niekam posunul podnikanie v MED-ART-e a lekárnach. Lekársky stav bol po revolúcii nepripravený na podnikanie a on svojimi návštevami lekární, svojou prednáškovou činnosťou, svojím vystupovaním

na rôznych fórach nalieval nádej a obohacoval vtedy ešte nezorientovanú odbornú spoločnosť. Ľudia ho radi počúvali, keď vysvetľoval aj často nefarmaceutické či ekonomické témy týkajúce sa zdravotníctva a farmácie. Podľa vyjadrení pamätníkov stretnutia s ním boli pre lekárnickú obec skutočný odborný zážitok, podávaný jemu vlastnou priateľskou nonšalantnosťou. Čo robil, robil naplno! Vždy vedel povzbudiť a na akúkoľvek situáciu mal pozitívny pohľad. Strachy iných vedel potláčať, pretože vlastnil všetky tri charizmy – nádej, vieru i lásku. Lásku k druhým vnímal ako otvorenosť voči všetkým, ktorí to potrebovali. Už vtedy učil, aby sa lekárnici prestali vnímať ako konkurencia.

Maďari, Slováci, Česi, Nemci, Rakúšania, Poliaci – to boli naši prví obchodní partneri. S jemu vlastnou obchodnou prestížou a úsmevom priniesol pre vtedajšie Československo množstvo nových, dovtedy nepoznaných molekúl liečiv. Historicky veľký podiel mal aj na tom, že do Československa vstúpila v roku 1992 americká farmaceutická firma Pfizer. Túto firmu MED-ART roky zastupoval po pracovno-právnej stránke, a tak sme doviezli do republiky prvé lieky. Zaviedli sme v distribúcii liečiv pojem konsignačný sklad. Peter túto myšlienku konsignácie liekov dotiahol tak ďaleko, že až 80 % našich zásob všetkých liekov tvorili konsignačné sklady. Vskutku, vtedy MED-ART mal v celom Československu prvé konsignačné sklady svetových farmaceutických firiem. Postupne sa táto myšlienka ujala natoľko, že dnes je to už štandard pre novoprišlé firmy, ktoré chcú vstúpiť na trh liečiv. Spomínam si tiež na to, ako nie raz naložil na korbu našej skriňovej „základnej Avie“ (tak sme volali naše prvé auto) polovicu členov lekárne z Dunajskej Stredy a priviezol ich chystať lieky do nitrianskeho skladu. Záujem o MED-ART bol tak obrovský, že sme už vtedy nedokázali bez brigádnikov zabezpečovať rýchle dodávky liekov do lekární. Významnými a stabilnými vývoznými smermi rozvozov lekární boli oblasti stredných a južných Čiech, severná a južná Morava a na Slovensku to bola hlavne oblasť po Banskú Bystricu. Až neskôr v roku 1992 pribudol k zásobovaniu východ Slovenska.

Peter bol nesmierne štedrý človek. Dodnes nik nespočítal, koľko vlastných peňazí pomíňal na jedlo, rožky či zmrzlinu, aby sa ľudia pri ňom cítili dobre. Hovoril k ľuďom jednoducho, neučene, ale s prirodzenosťou a pokorou. Učil okolo seba lekárníkov podnikáť. Takýmto spôsobom on cítil i učil ľudí svojím príkladom a prístupom.

Ľudské charaktery sa privatizáciou veľmi menili. Už vtedy sme si spoločne uvedomovali a hovorili, že my musíme byť voči ľuďom iní, všímavejší, empatickejší, musíme sa snažiť vžiť sa do ich prežívania, a pritom nezabudnúť na vyhľadávanie tržných dier pre MED-ART. Peťov entuziazmus bol nákazlivý. Bol to proste „frajer“, ale nesprával sa tak. Dokázal

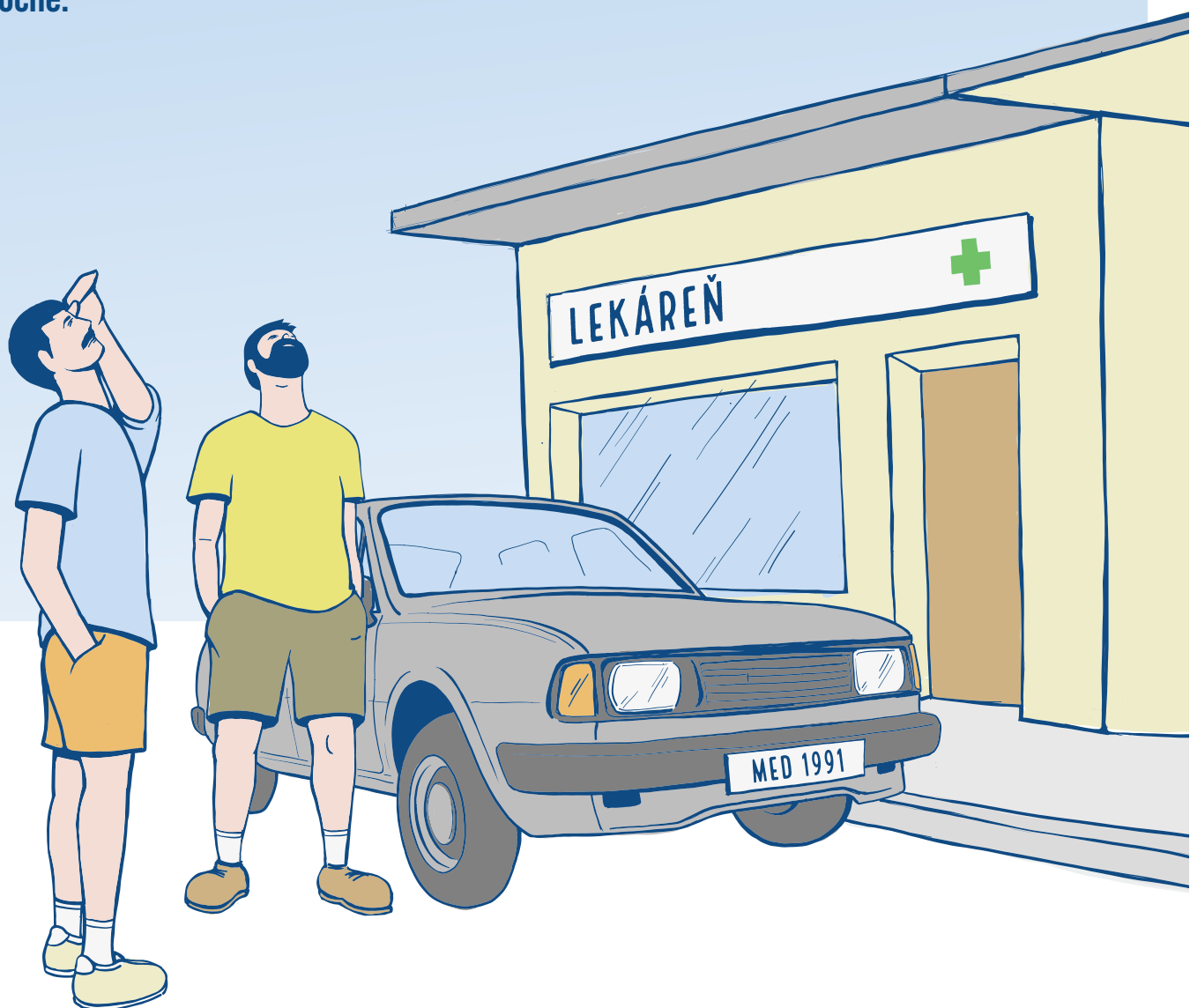


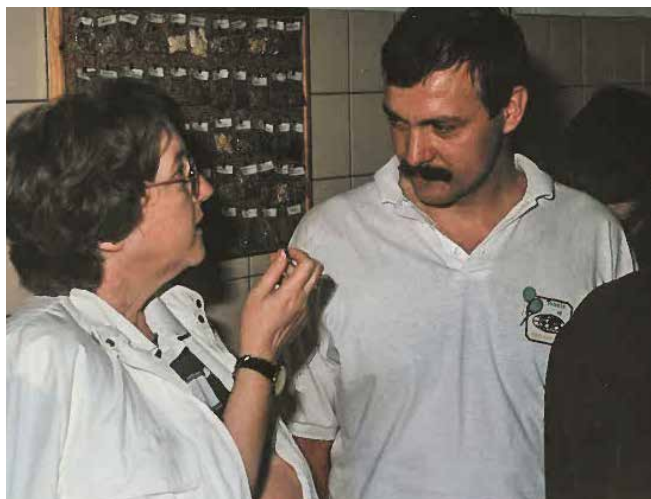
Ja aj dnes po prežitom množstve ťažkostí v podnikaní stále verím, že tá pravá hodnota, ktorá sa nemôže stratiť, je obeta pre zabezpečenie dostupnosti liekov pre pacienta, obeta pre myšlienku modernej a nadčasovej zmeny v lekárnenstve a realizovanie zmien je skutočná a najväčšia hodnota, ktorú môže lekárnik darovať svojej lekárskej a patientskej obci.



ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ.

Spoločne sme zastávali teóriu, že budeme konať tak, aby sme svojimi životmi, snahami, ale aj očakávanými utrpeniami rozhýbali lekárnický svet. Už vtedy sme si spoločne uvedomovali a hovorili, že my musíme byť voči ľuďom iní, všímavejší, empatickejší, musíme sa snažiť vžiť sa do ich prežívania. Boli sme schopní realizovať množstvo spontánnych nápadov, uchopiť veľa obchodných šancí. Chceli sme toho stihnúť veľa a spoločne.





pochváliť, ale vedel aj zdvihnúť obočie a svoje fúzy, vystrúhať grimasu, za ktorou bolo cítiť autoritu.

Stretnúť sa s ním chcel snáď každý, kto ho poznal. Jeho technické schopnosti a láska k autám boli až vylučujúce humánne založeného lekárnik. Okrem iného bol aj kaskadérom, keď na začiatku podnikania priviezol domov rozbité nákladné auto a spravil z neho ozajstnú „káru“, na ktorej sme potom pyšne vozili rodinu, ale robili sme aj rozvozy a dovozy liekov. Pribúdajúcou prácou a zvyšovaním podnikateľských aktivít v MED-ART-e sa „autičkársky“ skľudnil a zriekol sa svojej vášne a závislosti na starých autách.

Prehovoril som ho, aby sme prvé zarobené peniaze investovali radšej do kúpy nových áut. Predpokladám, že som mal na neho dobrý vplyv, lebo ma poslúchol. Uchopil veci logicky a vedomo ponúkol svoju slabú stránku záujmu o staré autá ako obeť pre dobro a rozvoj podnikania.

Vedel by som ešte mnoho rozprávať o prebdených nociach a priateľstve s týmto mimoriadnym človekom. Aké to bolo len krásne a dnes s odstupom vidím, že aj veľmi odvážne, že sme boli schopní realizovať množstvo spontánnych nápadov, uchopiť veľa obchodných šancí, a pritom sa len minimálne mýliť. Už vtedy nám po boku musel stáť určite celý zástup všetkých svätých na čele so sv. Medardom. Všetko, čo by som vám rád povedal o zdravom riskovaní v podnikaní v začiatkoch firmy, by sa nám už do týchto vyhradených riadkov nezmestilo.

V roku 1994 nás magister Peter Németh opustil a ja som si s bolesťou v srdci a obrovským strachom kládol otázku: Čo bude s MED-ART-om? S našimi rodinami? S dlhmi, ktoré treba splatiť? S dôverou, ktorú do nás vkladali farmaceutické firmy a lekárnici? Prečo takíto dobrí a schopní ľudia predčasne odchádzajú? A tí, čo by si to zaslúžili z hľadiska našej obmedzenej ľudskej spravodlivosti, zostávajú naďalej páchať zlo? Odpoveď na túto otázku a logiku človeka asi nevieme zmeniť!

Preto aj teraz o ňom píšem a pripomínam jeho životnú cestu, aby sme sa poučili z toho, ako on žil. Aby sme posúvali jeho myšlienky neustále dopredu – jeho sen o MED-ART-e ďalším generáciám. Bohu chvála sa nám to podarilo! Nová mladá generácia našich potomkov dvíha štafetu MED-ART-u do ďalších a väčších výšok. Peťove obe dcéry i moji synovia sú nádejou i zárukou rastu MED-ART-u. Veľká vďaka patrí aj jeho manželke Hilde, ktorá od jeho odchodu verne stojí v MED-ART-e pri mne už desiatky rokov.

Keď odíde zo sveta dobrý človek, na otázku prečo, už nehľadám odpoveď. Uvedomujem si, že asi je to preto, že tento dobrý človek mal byť Bohom ochránený od väčších ťažkostí, zla a bolesti. To je moja



odpoveď, prečo odchádzajú dobrí ľudia predčasne. Po mimoriadne ťažkom roku 1994 sa už nedalo zostať len v otázkach a ťažkých odpovediach. Bolo treba sa privinúť k rodine, postarať sa, a to bola aj odpoveď mojej manželky. Jedným dychom a v jednom momente bolo treba zobrať na plecia celý MED-ART so zamestnancami a rodinou. Filozofovanie bolo zbytočné – riešením bol život tých, ktorí zostali na ceste šťastia a reálneho života. Úprimne vďačím Petrovi za kus cesty, ktorú sme mohli v MED-ART-e profesionálne aj súkromne prekráčať spoločne s našimi rodinami. Ďalší život MED-ART-u tlačil na otázky, čo urobíme zajtra? Bolo treba využiť každý nový deň zodpovedne a efektívne, aby sme si nemuseli vyčítať „škoda, že som nespravil, čo srdce a život ponúka“.

Ešte na záver jedna spomienka a zároveň poučenie z toho obdobia, keď sme sa naposledy videli – mali sme na seba v ten osudný deň len veľmi málo času a obaja sme mali naponáhlo... Odvtedy sa ponáhľam pomaly, lebo viem, čo som vtedy ponáhľaním stratil.

Ján Holec

Inovácie

a technologický pokrok vedú k prosperite spoločnosti

Tento rok oslavuje MED-ART 30. výročie založenia spoločnosti. V období, kedy veľa firiem vzniká a po niekoľkých neúspešných pokusoch o podnikanie zaniká, je tento mílnik o to väčším dôvodom na oslavu a pripomenutie si, v čom tkvie úspech spoločnosti, ktorá sa dokáže na trhu udržať aj také dlhé obdobie.

Aby firma mohla dosahovať pozitívne výsledky a neustále zdokonaľovať pracovné procesy, musí vynaložiť veľa času, ľudského kapitálu, ale aj finančných prostriedkov. Na neustále rastúcom trhu pri zvyšovaní konkurencieschopnosti je však tento proces nevyhnutný pre prežitie a prosperitu firmy. MED-ART vynakladá úsilie na zdokonalenie procesov vo všetkých častiach distribučného reťazca:

SOFTVÉR

Systémové riešenia sú neoddeliteľnou súčasťou technologického pokroku za desaťročia fungovania firmy. Kým v 90. rokoch bol „systémom“ zošit s po-

známkami, dnes sú na všetkých oddeleniach naprieč firmou sofistikované, vzájomne prepojené systémy. Pre každé oddelenie sú dôležité rôzne funkcionality, no v konečnom dôsledku vytvárajú celok, ktorým sú zabezpečené všetky procesy a vzájomná prepojenosť oddelení. Kým napríklad obchodné oddelenie prijme tovar cez systém, na ekonomickom oddelení v tom istom systéme už čakajú príjmový list a faktúru, na základe ktorej zrealizujú platby. Na oddelení skladovej logistiky v tej istej chvíli sledujú navýšenie množstva na stave, na základe ktorého hneď po prijímaní začínajú z tejto skladovej zásoby chystať objednávky. Systém práce nám nielen prácu zjednodušuje, ale robí ju prehľadnejšou a efektívnejšou.

CALL CENTRUM

V súčasnosti prijímame objednávky elektronicky a cez naše Call centrum, ktoré tvorí 40 teleoperátoriek. Call centrum pracuje systémom automatického priradovania hovorov prvej voľnej teleoperátorke, aby prípadné čakanie klientov na realizáciu objednávky bolo minimálne. Teleoperátorky sú strategicky rozmiestnené na všetkých závodoch, objednávku na vychytenie požadovaného množstva tovaru zadávajú prioritne z miestopríslušného závodu, ak objednaný tovar na závode nie je naskladnený, objednávku presmerujú na zásobný sklad. Všetky tieto procesy sú zvládnuté v rámci jedného hovoru, teda v rámci vybavenia jednej objednávky.

SKLADOVÁ LOGISTIKA

Procesy dnešnej skladovej logistiky sa s procesmi pred 30 rokmi príliš nedajú porovnať, aj keď tie boli nevyhnutným základom pre zdokonaľovanie do dnešnej podoby. Kým v minulosti sa objednávky vybavovali jednoducho vychytením všetkých položiek zo skladu, ktorý nebol príliš logicky usporiadaný a sortiment nebol natoľko široký, dnes sa okrem premysleného systému práce objednávky chystajú aj technicky pokročilejšie. Bez dopravníkového pásu – linky KNAPP a skenerov by sme si dnešné vychystávanie nevedeli príliš predstaviť. Položky v sklade sú logicky rozmiestnené podľa analýz obrátkovosti, aby sme zaručili nižší čas vychystávania objednávok a zároveň tak zvýšili produktivitu práce. Všetky procesy





v sklade sú do detailov premyslené a v každom kroku na seba nadväzujú. Operatívne problémy sa riešia ihneď a každý deň sa systém práce zdokonaľuje. Kým pred 30 rokmi sme vychystali a vyviezli objednávku lekárne častokrát až za niekoľko dní, dnes to zvládneme do troch hodín.

DOPRAVA A VOZOVÝ PARK

Kým pred 30 rokmi sa tovar do lekární rozvážal na troch vozidlách, z ktorých jedno tvorilo osobné auto Škoda 105, dnes máme vo vozovom parku dokopy 86 dodávok Peugeot Boxer. Tie sú okrem iného vybavené zariadením na monitoring trasy dodávky a zariadením na udržiavanie vnútornej teploty. Teplota v dodávkach je obzvlášť dôležitá pre lieky vyžadujúce si osobitné skladovacie podmienky, zväčša mínusové teploty. Rozvozy do lekární sú nastavené osobitne pre každú lekárňu zohľadnením ich potrieb, vybrané smery teda rozvážame aj 3-krát denne. Denne dbáme na to, aby sme naložili všetky objednávky lekární a aby naši vodiči boli na rozvoze načas. Práve pre väčšiu efektivitu dopravy máme závody strategicky rozmiestnené po Slovensku – v Nitre, v Bratislave, v Banskej Bystrici a v Prešove. Iba takto vieme zabezpečiť, aby sa každý liek dostal ku každému pacientovi, ktorý ho potrebuje.

ZAMESTNANCI A BENEFITY

Pred 30 rokmi MED-ART začínal s dvoma zamestnancami, ktorých tvorili zakladatelia – PharmDr. Ján Holec a PhMr. Peter Németh. Postupný rast spo-

ločnosti bol natoľko výrazný, že k dnešnému dňu je v MED-ART-e zamestnaných 460 zamestnancov. Veľmi nám záleží na spokojnosti našich zamestnancov, preto sme za desaťročia fungovania firmy nastavili zaujímavé mzdové podmienky, odmeňovacie bonusy, finančné a nefinančné benefity. Len vďaka našim zamestnancom môžeme naplňovať naše dôležité poslanie.

PRIESTORY

Kým v roku 1991 sme začínali v jednom prenajatom sklade, dnes skladujeme sortiment na viac ako 22 000 m² skladovej plochy strategicky rozmiestnenej na závodoch naprieč Slovenskom – v Nitre, v Bratislave, v Banskej Bystrici a v Prešove. Náš najmodernejší závod je v Prešove – Haniske, ktorý sme úspešne skolaudovali v roku 2020. Plánujeme však aj ďalšie rozširovanie a modernizáciu skladových priestorov pre zabezpečenie ešte väčšieho klientskeho servisu.



VLASTNÍCTVO FIRMY

Napriek všetkým smerom technologického pokroku sme hrdí aj na to, že vlastníctvo našej spoločnosti zostalo stále v súkromnom vlastníctve tých istých majiteľov, ktorí firmu zakladali. Teší nás, že to prináša istotu do životov našich zamestnancov, dodávateľov aj odberateľov. Sme rodinná firma, preto nás teší, keď od našich partnerov počujeme, že počas celej našej histórie bolo z nášho vystupovania cítiť rodinnú atmosféru.

Aj keď sme hrdí na technologický pokrok a zdokonaľovanie všetkých procesov, ktoré sme dosiahli, v budúcnosti plánujeme veľa nových projektov. Úspešná firma sa nesmie uspokojiť s tým, čo má, ale hľadať cesty, ako sa stať ešte lepšimi a pokrokovejšími. Pretože neustále napredovanie spoločnosti a zvyšovanie podielu na trhu dáva našim zamestnancom, odberateľom aj dodávateľom istotu spolupráce s nami. Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať.

Text: Ing. Denisa Pargáčová,
úsek generálneho riaditeľa MED-ART



Spojme sa a vytvorme najkrajšiu galériu

Galéria pomoci

S číslom 30 je možné spojiť množstvo vecí. Možno nám napadne liek balený v tomto počte kusov, možno počet schodov, ktoré každé ráno prekonávame cestou do práce, možno obmedzenie rýchlosti na úseku cesty. Niektorí sa narodili tridsiaty deň v mesiaci, u niekoho je tridsiatka popisným číslom jeho bydliska. Čísla však často evokujú aj plynutie času. Od krátkych sekúnd až po dlhé roky. Nech ide o čokoľvek, prekonaná hranica tridsať rokov stojí za zmienku. Človek, ktorý dovŕšil tridsiatku, je vnímaný ako zrelá osoba na vrchole možností, síl a produktivity. Tridsiate výročie revolúcie zase pripomína silu zmeny, nápravy a pokroku. Tridsiate výročie svadby, označované ako perlová svadba, oslavuje vzácnosť a trvácnosť zväzku v dobrom aj v zlom. Spoločnosť MED-ART teraz slávi svoje tridsiate narodeniny a s mnohými z vás je v takomto partnerskom „perlovom“ zväzku.

SINCE
1991

TÚŽBA POMÁHAŤ A VYBUDOVAŤ STABILITU

Spoločnosť, ktorá začala ako skromný sen dvoch farmaceutov PharmDr. Jána Holeca a Mgr. Petra Németha v prenajatej garáži s nulovým počiatočným kapitálom, sa rozrástla na komplexne fungujúcu distribučnú službu so stabilným tímom, moderným skladom, veľkou klientelou a dcérskymi pobočkami vo viacerých slovenských mestách. Zároveň je dnes jedinou súkromnou distribučnou spoločnosťou na Slovensku, ktorú vlastní jej zakladatelia – farmaceuti. Túžba pomáhať a vybudovať po páde komunizmu a následnom rozdelení Československa stabilitu na poli slovenskej farmácie, snaha priniesť inováciu a jednoduchšie riešenia pre všetkých spolu s tvrdou prácou, odhodlaním a najmä elánom pomohla MED-ART-u rozkvitnúť a následne priniesť plody. Prvé dodávky MEDicínskeho ARTiklu boli určené na pomoc kolegom, ktorí podobne ako my začínali s obmedzeným kapitálom, a práve podnikateľská filozofia našej spoločnosti im uľahčila rozbeh vlastných lekární, rovnako ako aj schopnosť zabezpečiť a priviezť na Slovensko lieky, ktoré neboli bežne dostupné. Inovatívnosť a netradičné riešenia sa od počiatku prejavovali aj v šírke sortimentu, medzi ktorý okrem liekov patrila aj kozmetika, veterinárne liečivá a doplnkový tovar.

LÍDER V ZÁSOBOVANÍ NEMOCNÍC

Jedným z úspechov našej spoločnosti počas 30-tich rokov existencie bolo, že sme sa stali lídrom v zásobovaní slovenských nemocníc liekmi. V súčasnosti náš market share atakuje hranicu 50 %, čo znamená, že takmer každý druhý liek v slovenských nemocniciach bol dodaný MED-ART-om. Toto líderstvo je však pre nás zároveň aj záväzkom. Pre nemocnice predstavujeme spoľahlivého a stabilného partnera, o ktorého sa môžu oprieť aj počas týchto neľahkých časov. Nie je náhoda, že aj zakladateľ a súčasný generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART, PharmDr. Ján Holec, začínal svoju kariéru ako nemocničný farmaceut. Aj preto dôverne poznáme požiadavky a špecifiká segmentu nemocničného lekárstva. „Nemocnicu nevnímame len ako obchodný subjekt, ale v širšom kontexte ako partnera, kde na konci jeho snaženia vidíme pacienta, často v ohrození života, na záchrane ktorého participujeme aj my. Preto náš prístup k nemocniciam vnímame aj ako službu spoločnosti“, potvrdzuje Ing. Mikuláš Dunda, MPH, manažér pre nemocničný segment v MED-ART-e. Bolo teda prirodzené, že jednou z aktivít, ktorou sme chceli osláviť 30 rokov našej existencie, je projekt slúžiaci podpore





30 ROKOV POMÁHAME POMÁHAŤ

BUĎ SÚČASŤOU NAJVÄČŠEJ GALÉRIE FOTIEK
ĽUDÍ Z FARMÁCIE NA SLOVENSKU A POMÔŽ
DOBREJ VECI.

ZAPOJ SA NA:

www.galeriapomoci.sk

FOTKA
POMÁHA!



1 FOTKA = 1€ PRE NEMOCNICU

slovenských nemocníc – „Galéria pomoci“. Tento projekt je unikátnou možnosťou naplnenia nášho motta: „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“, keďže je priamo úmerné aj vašej aktivite a participácie na ňom.

Preto nám dovoľte pozvať vás, slovenských farmaceutov, k účasti na tomto projekte. Počet zapojených ľudí rozhoduje o výške príspevku, ktorý víťazná nemocnica získa, rovnako tak ukazuje silu komunity a spolupatričnosti farmaceutickej obce. A postačí k tomu len jedna fotografia a pár slov. Ukážme, že spolu chceme pomôcť slovenskému zdravotníctvu a našim pacientom. Spojme sa a vytvoríme tú najkrajšiu galériu – Galériu pomoci.



VĎAČNOSŤ A HRDOSŤ

„30. výročie je pre nás v MED-ART-e ďalším veľkým míľnikom v živote firmy. Vo mne osobne toto jubileum vyvoláva viaceré pozitívne pocity. V prvom rade to je vďačnosť. Som vďačný za to, že nám bolo dopriate fungovať takúto dobu. Ďakujem všetkým svojim kolegom, a to aj bývalým, za ich prínos. Myslím, že toto výročie je najmä oslavou kolegov. Som vďačný aj našim obchodným partnerom, odberateľom a dodávateľom, že pri nás počas celej doby stáli a že sme si vzájomne vedeli pomôcť, keď bolo treba. Ďalšia emócia, ktorá sa mi spája s 30. výročím, je hrdosť. Som hrdý na to, že sa nám v MED-ART-e darí tvoriť fungujúci systém práce a ponúkať kvalitnú distribučnú službu, ktorá je na trhu konkurencieschopná už desiatky rokov,“ hovorí PharmDr. Daniel Holec, finančný riaditeľ spoločnosti MED-ART.



K 30. výročiu sme pripravili nový projekt Galéria pomoci. Cieľom projektu Galéria pomoci je vytvoriť najväčšiu galériu fotiek a príbehov ľudí z farmácie na Slovensku, a spoločne pomôcť. Za každú nahratú fotografiu prispeje naša spoločnosť sumou 1 euro na dobrú vec. V októbri 2021 budú vyzbierané financie poukázané slovenskej nemocnici s najvyšším počtom hlasov. „Chceli sme, aby naša finančná podpora skončila v sektore zdravotníctva, aby sme do spoločnosti ‚vrátili‘ časť z toho, čo sme vďaka nej dosiahli. Zároveň sme chceli podporiť verejný sektor, preto nám nemocnice vyšli ako jasná voľba,“ hovorí PharmDr. Michal Holec, obchodný riaditeľ spoločnosti MED-ART.

ČÍM VIAC FOTIEK, TÝM VIAC FINANCIÍ NA ZLEPŠENIE ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI PRE NÁS VŠETKÝCH.

ZAPOJTE SA AJ VY DO GALÉRIE POMOCI. AKO NA TO?

1.

Nahrajte svoju fotku, ak pracujete vo farmaceutickom sektore, na stránke www.galeriapomoci.sk. Výzva platí do 30. 9. 2021.

2.

Napište 1–3 vetami, akú máte s nami spomienku či zážitok.

3.

Každá fotka s príbehom = 1 € od nás.

4.

Vyberte slovenskú nemocnicu, ktorej by ste radi poslali vyzbierané financie na nákup prístrojov.

Za 30 rokov sme spoznali mnoho tvárí. Každá má pre nás význam a každá má svoj príbeh. Spoločne sa posúvame vpred a spoločne vytvárame lepšiu budúcnosť. Zverejnením fotografií sme chceli potlačiť anonymitu ľudí. Každý, kto je ochotný sa zapojiť, je tímový hráč a vie sa nadchnúť pre dobrú vec, si zaslúži byť pomenovaný. Takto vznikol aj názov Galéria pomoci. Fotografie vytvoria akúsi virtuálnu galériu ľudí z farmaceutického prostredia, tímových hráčov, čo je v dnešnej náročnej dobe mimoriadne dôležité. Len spoločne totiž dosiahneme veľké veci. „Zároveň by

sme radi takýmto spôsobom zviditeľnili príbehy ľudí z farmaceutického prostredia, teda i lekárníkov, na ktorých sa niekedy zabúda. Chceme dať do popredia konkrétnych ľudí z prvej línie, vďaka ktorým je 30 rokov poskytovaná kvalitná lekárska starostlivosť a vďaka ktorým aj my môžeme plniť svoje poslanie," dodáva PharmDr. Michal Holec.

Viac na www.galeriapomoci.sk

Aj my sme súčasťou Galérie pomoci

Spoločne sa posúvame vpred a spoločne vytvárame lepšiu budúcnosť.

Do odkazu na www.galeriapomoci.sk ste napísali, že ste s nami od roku 1993. Pamätáte si na začiatky MED-ART-u?

PharmDr. Jana Selecká: „Lekáreň sme otvárali 22. 12. 1993 a ja som bola v siedmom mesiaci tehotenstva. Dnes už chodí do lekárne s dcérou aj moja vnučka, z čoho mám veľkú radosť. Pamätám si začiatky MED-ART-u ako malej rodinnej firmy. V začiatkoch sme sa poznali skoro všetci. Nemali sme žiadne skúsenosti s podnikaním, všetko sme sa spolu učili úplne od začiatku.“

Ako ste sa dostali k farmácii?

PharmDr. Jana Selecká: „Už ako malé deti sme sa hrali s bratom v lekárni u tety a uja v Pohorelskej Maši, kde sme trávili každé prázdniny. Vždy ma fascinovala vôňa lekárne a chuť toboleiek na prípravu práškov. Myslím, že som ani nerozmýšľala nad iným povoláním a od malička som chcela pomáhať ľuďom a byť lekárnička.“

Ako vnímate dobročinné aktivity typu Galéria pomoci?

PharmDr. Jana Selecká: „MED-ART vždy robil dobročinné akcie a pomáhal slabším. Zaujala ma Galéria pomoci a práve v týchto ťažkých covidových časoch je úžasne mať srdce na svojom mieste.“

Do odkazu si napísala, že si vďačná za príležitosť pracovať v stabilnej slovenskej firme. Je niečo, čo by si chcela odkázať MED-ART-u do budúcnosti, napríklad na ďalších 30. rokov?

Ing. Magda Hodálová: „Bude určite prospešné, keď spoločnosť pôjde aj do budúcnosti s dobou a bude prispôbovať svoju činnosť požiadavkám trhu. Tiež je dôležité, aby mala spoločnosť aj naďalej dobré zázemie pre udržanie si stabilného tímu zamestnancov. Spokojný zamestnanec je to najdôležitejšie pre úspešnú firmu. Odmeňovala ich pochvalou i finančne, motivovala výzvami, aktivitami ako teambuildingy, zapájala ich do projektov a vypočula si ich názor. Mala tiež sociálne cítenie pre pomoc zamestnancom a vytvárala pre nich príjemné pracovné podmienky a prostredie.“

Mali by sa podľa teba zapojiť do projektu Galéria pomoci aj ďalší? Prečo?

Ing. Magda Hodálová: „Áno, mali by sa zapojiť všetci, vyjadriť solidaritu, hlavne keď sa jedná o spoločensky prospešnú vec. Odmena ide do zdravotníckeho zariadenia a my sme tiež súčasťou zdravotníckeho systému, je to zmysluplné.“



Sme spolu od 1993 a prežili sme toho už veľa. 10 rokov spolu budujeme značku Vaša Lekáreň a som na to pyšná. Držím palce, nech sa všetkým darí.



Som potešená pracovať v stabilnej slovenskej firme s bohatou históriou. Je to výborná skúsenosť po odbornej stránke, ako aj v oblasti medziľudských vzťahov. Som za to vďačná a cítim sa naozaj dobre, tam kde som 😊.



FARMÁCIU MÁME V KRVÍ

Úspešne sme zrealizovali 5 najlepších projektov



**Miesto farmaceuta
v liečbe bronchiálnej
astmy inhalačnými
prípravkami**



**Podporou
adherencie
k zlepšeniu
zdravia**



Zdravie s Lieky24



**Farmaceut
v lekárenskej ambulancii**



**Symptomatológia
respiračných ochorení**

Farmáciu máme v krvi

Cieľom výzvy Farmáciu máme v krvi bolo zlepšenie statusu farmaceuta v spoločnosti. Sme radi, že sa všetky projekty, ktoré získali najvyšší počet hlasov v hlasovaní, podarilo farmaceutom zrealizovať aj napriek epidemiologickej situácii, ktorá vo svete prevláda. Či mali projekty spoločenský prínos a podporili odbornú rolu farmaceuta v spoločnosti, posúďte sami. My si myslíme, že jednoznačne áno a gratulujeme farmaceutom k úspešnej realizácii.

EVA SÍS – PROJEKT „MIESTO FARMACEUTA V LIEČBE BRONCHIÁLNEJ ASTMY INHALAČNÝMI PRÍPRAVKAMI“

„Som vďačná za to, že sa našiel partner, ktorý podporil našu myšlienku a dal nám možnosť pracovať na zviditeľnení roly farmaceuta, a tak poukázať na jeho dôležitosť. Projekt Farmáciu máme v krvi a jeho samotná myšlienka sa nám veľmi páči, pretože nám umožnil posunúť slovenskú farmáciu vpred.“

Farmaceuti sa vo vybraných štyroch lekárňach v Bratislave (Nemocnica Ružinov – verejná lekáreň, Bratislava; Lekáreň UNB v Nemocnici Staré mesto, Bratislava; Vaša Lekáreň TPD, Bratislava; Lekáreň NÚPTCHaHCH, Vyšné Hágy) oboznámili a inšpirovali zavedenou inhalačnou službou v Nórsku, tzv. Inhalasjonsveiledning. Cieľom bolo obohatiť dispenzačnú činnosť inhalačných prípravkov slovenských farmaceutov o použitie Pulmoboxu pre fyzickú demoštráž správnej inhalačnej techniky. Venovali sme sa aj predchádzaniu inhalačným chybám pri aplikácii inhalátora pacientom uskutočnením kontroly inhalačnej techniky pacienta farmaceutom, čím je možné zvýšiť adhérenciu astmatických pacientov, minimalizovať náklady spojené s liečbou a zvýšiť kvalitu života pacienta. Na záver projektu získala každá lekáreň, v ktorej bol projekt realizovaný, Pulmobox – užitočnú pomôcku pre znázornenie správnej techniky inhalovania farmaceutom počas dispenzácie, pričom farmaceuti boli poučení o odporúčanom postupe dispenzácie pri použití Pulmoboxu, tzv. inhalačná inštrukcia.



DENISA BAČIKOVÁ – PROJEKT „SYMPTOMATOLÓGIA RESPIRAČNÝCH OCHORENÍ“

„Táto možnosť zapojiť sa do projektu Farmáciu máme v krvi bola pre mňa ako študenta neoceniteľným prínosom, keďže hlavným vedúcim som bola ja. Som nesmierne vďačná pracovníkom Lekárne Zdravie, Stropkov, a najmä šéfovi PharmDr. Tiborovi Ščešňákovi, keďže bez ich podpory a pomoci by bol projekt nerealizovateľný. Veľká vďaka patrí aj MED-ART-u, nielen za príležitosť, ale aj za promptné a férové jednanie.“

Vzhľadom na pandemickú situáciu v krajine bol projekt realizovaný online formou. Webináru sa zúčastnilo približne 20 ľudí. Prednáška bola určená najmä širokej neodbornej verejnosti a bola rozdelená do troch bodov:

1. Tabuľka rozdielov, aby ľudia pochopili, ako chrípku a nachladnutie spoľahlivo rozoznať.
2. Nefarmakologické a farmakologické možnosti profylaxie.
3. Nefarmakologické a farmakologické možnosti liečby symptómov daných ochorení.





PHARMDR. TOMÁŠ SRNKA A KOL. – PROJEKT „ZDRAVIE S LIEKY 24“

„Práve pozitívna odozva od pacientov nás motivuje pokračovať v projekte ďalej, prehĺbovať si vedomosti, ponúkať stále lepšie a kvalitnejšie služby. Ja osobne si takto predstavujem lekárenstvo blízkej budúcnosti, kedy budú lekárnici akceptovaní odborníci. Ďakujem celému kolektívu Lekárne Lieky24 v Brezne za príkladný prístup, motiváciu šéfa, nadšenie pre lekárenstvo, ústretový prístup k pacientom aj kolegom. Poďakovanie patrí aj spoločnosti MED-ART, že podnikli lekárnikov ku kroku navyše popri náročnej práci a ešte nás aj finančne podporili, aby sa náš malý lekárenský sen splnil pre spoločnú dobrú vec – ukázať, že lekárnici nie sú len „predavači škatuliek“.“

Projektu sa zúčastnilo 25 pacientov, no je pripravený na dlhé obdobie – autori ho plánujú neustále dopĺňať, vylepšovať a veria v postupné zvyšovanie záujmu o ponúkanú službu.

Realizované výkony, ktoré boli pacientom zapísané do ich personalizovanej karty:

- meranie biochemických parametrov z kapilárnej krvi – glykémia, cholesterolemia, urikémia,
- meranie tlaku krvi a tepu,
- zhodnotenie BMI na základe pacientmi dodaných údajov – váha, hmotnosť, obvod pásu,
- krátka anamnéza – diagnostikované choroby, abúzus cigariet a alkoholu, farmakoterapia, rodinná predispozícia na KVS choroby
- zhodnotenie odobratej anamnézy a nameraných hodnôt a podpis informovaného súhlasu,
- konzultácia s pacientom a odporúčania (dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu alebo návšteva lekára).



PHARMDR. KATARÍNA VALKOVÁ A KOL. – PROJEKT „PODPOROU ADHERENCIE K ZLEPŠENIU ZDRAVIA“

„Od začiatku počítame s tým, že náš projekt je nadčasový, s priebehom na dobu neurčitú. Sme presvedčení, že užšia spolupráca medzi lekárom, pacientom a lekárnikom prispeje k lepšej adherencii užívaných liekov. Pacient bude svojim liekom lepšie rozumieť, a to mu následne prinesie zlepšenie výsledkov liečby.“

Pacientom bola nadštandardná služba liekového poradenstva ponúknutá v rámci výdaja liekov v lekární (pacient užíva väčší počet liekov, a tak by mohol byť „ideálnym kandidátom“ pre liekové poradenstvo) alebo prostredníctvom odporúčania od lekárov. V pilotnej fáze bol projekt predstavený štyrom lekárom v Poliklinike Nemocnice akad. L. Dérera v Bratislave.

V rámci Lekárne UNB Kramáre, Bratislava, mali autori objednaných päť pacientov, s ktorými si prešli dotazník. V ňom boli otázky zamerané okrem zoznamu užívaných liekov na lekárske predpis, liekov bez lekárskeho predpisu a doplnkov výživy aj na otázky týkajúce sa napríklad hydratácie alebo spánkového režimu, aj otázky súvisiace s jeho životným štýlom. Po zbere údajov farmaceuti zvážili, či majú všetky dostupné informácie na vypracovanie farmako-terapeutickej analýzy. S pacientmi si dohodli výstupnú konzultáciu. Pri jej realizácii dostali pacienti krátke stručné poučenie o všetkých užívaných liekoch na recept, voľnopredajných liekoch, doplnkoch výživy. V prípade zistenia závažných interakcií, zdvojení liečiva v preskripcii od rôznych lekárov a pod. bol informovaný odosielajúci lekár. Pacientom farmaceuti tiež v prípade potreby odporučili vhodnú suplementáciu.

PHARMDR. PATRÍCIA MARTIŠOVIČOVÁ – PROJEKT „FARMACEUT V LEKÁRENSKEJ AMBULANCII“

„Som rada, že vznikajú projekty, ako bol projekt Farmáciu máme v krvi, pretože dávajú možnosť všetkým farmaceutom zviditeľniť svoje povolanie. Verím, že aj projekty, ktoré sa neumiestnili na prvých piatich priečkach budú zrealizované, pretože mnohé boli výborné po obsahovej stránke.“



V lekárenskej ambulancii MEDIFO v Nitre usporiadala autorka projektu Deň otvorených dverí. Celkový počet fyzicky prítomných pacientov bol 7 vo veku od 18 do 61 rokov. Vzhľadom na epidemiologickú situáciu ďalších šesť pacientov využilo online konzultáciu. Pacientom boli poskytnuté informácie o projekte MEDIFO s poukázaním na dôležitosť prevencie. Ďalším bodom programu bolo povolenie farmaceut a poukázanie na jeho odbornosť. Fyzicky prítomným pacientom bol zmeraný krvný tlak a poskytnutá možnosť zmerať sa na certifikovanom prístroji Inbody, ktorý poskytuje údaje ako celková hmotnosť tela, množstvo celkového tuku v tele, kostrového svalstva, vypočíta BMI (index telesnej hmotnosti). Autorka sa zamerala hlavne na údaj hladiny viscerálneho tuku v tele. U štyroch pacientov namerala zvýšenú hladinu viscerálneho tuku, čo môže do budúcnosti predstavovať riziká. Títo pacienti si na stránke www.e66.sk vyplnia online dotazník, ktorý je zameraný na vypracovanie stravovacieho plánu na mieru podľa diagnózy a chuťových preferencií. Po zaplatení poplatku sa pacientovi prideli odborník – farmaceut, ktorý ho kontaktuje pre doplnenie bližších údajov, ktoré sú nevyhnutné pre vypracovanie personalizovaného stravovacieho plánu. Následne farmaceut kontaktuje pacienta s vysvetlením, na čo sa v stravovaní má zamerať a, naopak, čo sa mu neodporúča. Vypracovaný jedálniček je jednoduchý, zostavený zo slovenských ingrediencií. Žiadna diéta, iba úprava životosprávy.

Viac na www.somfarmaceut.sk

Text: PhDr. Katarína Miháliková
marketing MED-ART

FAKTY O PROJEKTE:

3 mesiace na prihlásenie projektu, ktorý podporuje odbornú rolu farmaceuta

22 prihlásených projektov

15 dní hlasovania

24 097 odovzdaných hlasov

5 výhercovia

1 mesiac realizácie

5 000 € odovzdaných farmaceutom



Zastavme sa vo svojej rutine

ZMEŇME SVOJE MYSLENIE

Už sedem rokov sa zaoberáme projektom lekárenská ambulancia. O aký projekt vlastne ide? Je to projekt pre zvýšenie klinickej kompetencie lekárníkov v lekárňach. Projekt, ktorý by do budúcnosti mal doplniť to, čo muselo ustúpiť z modernej ekonomickej a odborno-farmaceutickej doby.

V spoločnosti zbytočne zomiera stále veľké množstvo ľudí. Na tomto poli mortality vieme aj my, farmaceuti, aktívne pomôcť. Dôležitý je život – o tento život bojujeme a chceme bojovať. Nabádam vás, priatelia, bojovať oň inak ako doposiaľ, bojovať za vyhľadávanie potenciálne chorých.

Už 30 rokov nosím v sebe vieru v zmenu v zdravotníctve. Zmenu v našom lekárenskom povolani. Veľa rokov nabádam k zmene myslenia lekárníkov. Nabádam dopĺňať dennú expedičnú rutinu o poradenstvo, kde sa intenzívnejšie prejaví naše klinické cítenie. My lekárnici a celkovo zdravotníci by sme mali dopĺňať svoje služby o nové výzvy doby. Lekár je najdostupnejším zdravotníckym zariadením. Naším receptom a navrhovaným riešením je lekárenská ambulancia. Naša výzva je budovať poradensko-klinické pracoviská – lekárenské ambulancie.

Pandémia nám pripomenula potrebu reprofilizovať odbor. Zmeniť myslenie i postavenia našej pomáhajúcej profesii, zmeniť služby v našich lekárňach, zmeniť nazeranie na našu odbornú prácu. Uvedomte si, že svet sa mení a ľudia musia prežiť Covid-19. Všetci po tomto pandemickom Covide budeme musieť byť iní. Aj my v našom lekárníckom povolaní. Tento vírus nám prišiel povedať: Zastavte sa lekárnici vo svojej rutine, zmeňte myslenie, doplňte svoje poslanie byť fyzicky viac prítomní v individuálnom poradenstve. Prijímajte nové výzvy a nebojte sa toho, na čo vás predurčuje štúdium farmácie a vaše absolvované skúšky, na čo vás predurčujú dennodenné skúsenosti s reálnym pacientom.



ROZHODLI SME SA KONAŤ

Čím viac spoločnosť prehliada lekárníkov, tým viac my musíme a chceme byť fyzicky prítomní. Nechceme sa povyšovať, ale konať a pomáhať. Chceme pomáhať chorým, chceme pomáhať aj v tejto pandemickej dobe vyhľadávať chorých. Rozhodli sme sa konať. Vychádzali sme len zo skúsenosti a z poznatku, že široká verejnosť dôveruje povolaniu lekárničky. Napriek tomu, že s lekárníkmi na odberových miestach nikto nepočítal, my sme sa v našej lekárenskej ambulancii MEDIFO v spolupráci s MED-ART-om pridali k výzve vlády SR a mestského zastupiteľstva Nitra, aktívne sme postavili tím a zapojili sme sa do vyhľadávania

”

SPOLU HĽADAJME A VYHLÁDÁVAJME NOVÉ VOĽNÉ TRŽNÉ DIERY V ZDRAVOTNÍCKOM SYSTÉME S PREDVEDČENÍM, ŽE NOVÉ VÝZVY PRE LEKÁRNIKOV NAŠTARTUJÚ NOVÉ AKTIVITY V LEKÁRŇACH.



infekčne chorých spoluobčanov. Vytvorili sme priestory v lekárni na zriadenie lekárenskej ambulancie a mobilného odberného miesta (MOM), kde sme chceli s celým tímom zdravotníkov ukázať, že treba začať konať inak. Pri takto vysunutej ambulancii sme zapojili i kolegov, ktorí nie sú lekárnici, a spoločne sme vytvorili tím ochotný pomôcť a týmto konkrétnym krokom inšpirovať iných.

Za prvý víkend sme mali v MOM-ke záchyt pozitívnych 3,37 %, čo bolo o 58 % viac, ako bol záchyt v meste Nitra, kde to bolo 2,13 %. Môj názor je, že to bolo spôsobené práve správnym prístupom k potencionálnemu pacientovi, správnou technikou výteru a vyhodnotenia testov podľa odporúčania výrobcu, ako aj lege artis medicínskou praxou. Druhý víkend bol záchyt na úrovni 0,86 %, čo bolo menej ako mestský priemer 1,02 %, rovnako aj tretí víkend, kde bol u nás záchyt 0,56 % a mestský priemer 0,77 %. Tento výsledok si vysvetľujem tak, že to bol efekt dobrého záchytu v prvom kole, keďže na 90 % sme testovali tých istých spoluobčanov – zamestnancov MED-ART-u, zdravotníckych pracovníkov a obyvateľov v spádovej oblasti MOM-ky.

JE TU PRE NÁS LEKÁRNIKOV ŠPECIÁLNY ČAS!

My lekárnici by sme si mali uvedomiť, že prišiel čas na zmenu. Teda je tu čas na zmenu paradigmy, zmenu myslenia lekárnikov, hlavne vo veľkých lekárňach, kde je viac priestoru pre zaradenie sa do kliniky a priestor byť fyzicky bližšie k jednotlivcovi, k pacientovi. Pacient nechce čítať články o zdraví. Pacient hľadá zažiť blízkosť druhého. Pacient podľa prieskumu dôveruje lekárnikovi. Súčasný obrovský nedostatok lekárov, ktorí sú v tomto časovom nedostatku v ambulanciách preťažení, nedáva pacientovi dostatočný priestor na individuálny dlhší rozhovor. Lekári často nemajú ani čas vysvetľovať širšie súvislosti a robiť poctivo prevenciu. Výsledkom sú nenaplnené otázky pacienta a hľadanie odpovedí na internete, facebooku a iných sociálnych sieťach.

Treba napriek pandémie alebo vďaka pandémie začať konečne myslieť inak! Každá kríza, každá stagnácia sa musí riešiť nastolením novej paradigmy, samozrejme, so zreteľom na kontinuitu starej.

PRIDAJTE SA K NÁM V TVORBE LEKÁRENSKÝCH AMBULANCIÍ

Spolu hľadáme a vyhľadávame nové voľné tržné diery v zdravotníckom systéme s presvedčením, že nové výzvy pre lekárnikov našťartujú nové aktivity v lekárňach.

Prajem nám všetkým skoré „pocovidové“ prebudenie!



PharmDr. Ján Holec – člen tímu farmaceutov
MEDIFO lekárenská starostlivosť

Legislatívne novinky v lekárni: FMD aj lieky bez doplatkov

Začiatok nového roku prináša legislatívne zmeny, ktoré opäť ovplyvnia prácu lekárni. Končí sa prechodné obdobie FMD a dodávatelia informačných systémov sa pripravujú na „lieky bez doplatkov“, ktoré kompetentní prisľúbili deťom aj dôchodcom. Ako to vyzerá s FMD v lekárňach dnes a ako je potrebné reagovať na vzniknuté incidenty? Čo čaká od apríla lekárnikov pri výdaji liekov deťom a kedy sa liekov zdarma dočkajú aj starší pacienti?

PRECHODNÉ OBDOBIE NÁBEHU FMD DEFINITÍVNE KONČÍ

FMD (Falsified Medicines Directive) je v celej Európskej únii zavedené od roku 2019. Nariadenie, pre ktoré na Slovensku používame skôr názov kontrola originality liekov, sa začalo uplatňovať od 9. februára 2019. Od zavedenia systému FMD má lekárňu povinnosť označiť liek ako vydaný v momente výdaja lieku koncovému spotrebiteľovi – prakticky povedané zosnímať QR kód, ktorý sa na krabíčke nachádza. V rámci prechodného obdobia bolo možné ignorovať určité chyby technického typu, napríklad, že výrobca nenahral do systému potrebné dáta, a preto sa balenie v lekárni javí ako neaktívne. Usmernenie SOOL a SLK odporúčalo ignorovať takéto alerty, ktoré systém lekárnikovi hlásil a vydať takéto balenie lieku pacientovi. Podľa tohto usmernenia „s najväčšou pravdepodobnosťou ide o balenie lieku síce vybavenom bezpečnostnými prvkami, ale vyrobenom pred 9/02/2019 – a teda toto balenie ešte nepodlieha uvedenej legislatíve. Je teda veľmi malé riziko, že uvedené balenie lieku nie je originál.“ Vzhľadom na toto usmernenie sa lekárnikom tieto typy chýb vôbec nezobrazovali.

Prechodné obdobie však 9.2.2021 definitívne končí a kontrola originality liekov sa v lekárňach rozbieha naplno. Lieky, ktoré nemajú QR kód, no stále majú platnú expiráciu, môže lekárnik naďalej pacientovi vydať, no lekárnici musia riešiť každý incident (aj ten technický), ktorý v rámci kontroly originality vznikne.



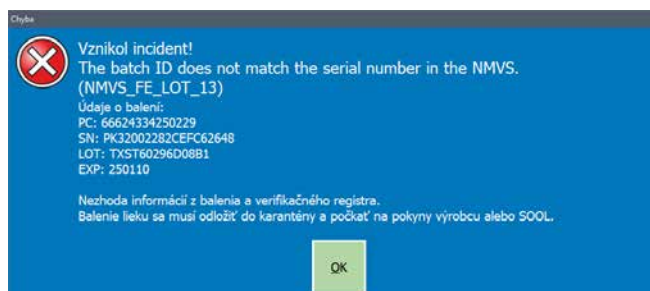
AKÝ JE STAV TOHTO PROJEKTU NA SLOVENSKU?

Tak ako som písal v úvode, FMD na Slovensku dnes beží naplno. Lekárnický informačný systém zobrazuje každý vzniknutý incident, aj tie, ktoré sú technického typu. Do systému FMD je zapojená každá verejná aj nemocničná lekárňu na Slovensku. Môžem povedať, že takmer všetci lekárnici plnia svoju zákonnú povinnosť a FMD pri výdaji liekov pacientom dodržiavajú. Denne je podľa vyjadrenia SOOL zaznamenaných v priemere 100 incidentov, z ktorých približne 5 % sú chyby spôsobené výrobcom a na 95 % ide o zle zosnímané QR kódy v lekárňach. Závažné incidenty, ako je skutočná duplicita lieku, sa nevyskytujú. Je teda možné povedať, že chyby, kvôli ktorým bolo FMD dva roky v prechodnom období, boli úspešne odstránené.

AKO POSTUPOVAŤ, AK INCIDENT VZNIKNE?

Od 9.2.2021 je lekárnik povinný riešiť každý incident, ktorý sa v lekárni objaví. Nie je naďalej možné „ignorovať“ incidenty, ktoré pri zosnímaní QR kódu vyskočia. Ešte raz pripomínam, že lieky, ktoré nemajú na obale QR kód, ale majú platnú expiráciu, je naďalej možné vydávať pacientom bez overenia cez FMD. Pri vzniku incidentu ho lekárnický informačný systém zakladá automaticky v SOOL. Ten ho zobrazí na stránke VÚC (nie je potrebné, aby lekárnik manuálne zakladal incident na stránke), ktorá slúži ako komunikačný bod pre výrobcu a lekárňu ohľadom problémového lieku. Na stránke nájdete všetky potrebné informácie o vzniknutom incidente, stave jeho riešenia a zároveň je tu možné podať dodatočné informácie o vzniknutom incidente.

Ak pri zosnímaní QR kódu vznikne incident, toto balenie následne ostáva v lekárni „v karanténe“ až do momentu, kedy nie je incident vyriešený. Výrobca by mal incidenty riešiť do 2 pracovných dní, bohužiaľ, to však nie je zákonná lehota (výrobca teda nemá povinnosť, riešiť incident presne do dvoch dní). Ak výrobca po prešetrení incidentu potvrdí, že je balenie v poriadku (informácia sa zobrazí na stránke VÚC), môže lekárnik vybrať liek z karantény a normálne vydať pacientovi (aj s overením cez FMD). V prípade, že výrobca nepotvrdí, že je liek v poriadku, tento zostáva v karanténe a čaká na prebratie od výrobcu. Problémový liek sa nevracia distribútorovi, ale preberá ho sám výrobca,



Incident v lekární:

1. Každý vzniknutý incident je potrebné riešiť.
2. LIS zakladá automaticky incident v SOOL a zobrazí sa na stránke VÚC (bez zásahu lekárnika).
3. Balenie je nutné nechať v lekární v „karanténe“.
4. Ak výrobca na stránke VÚC potvrdil, že liek je v poriadku, je tento možné vydať pacientovi.
5. Ak výrobca označil balenie za problémové, ostáva v lekární. Takéto balenie si preberá výrobca – nie distribútor.
6. Ak ste chybu spôsobili sami omylom, podajte vysvetlenie na stránke VÚC a liek môžete vydať.
7. Dobré čítajte, aký problém vám softvér hlási. Konečné rozhodnutie o výdaji lieku je vždy na lekárníkovi.

ktorý toto balenie zároveň nahradí lekární za také, ktoré je v poriadku. Ak ste chybu spôsobili sami napríklad tým, že ste omylom dvakrát zosnímali ten istý kód, je možné na stránke VÚC tento omyl vysvetliť a liek vydať pacientovi.

ROZHODNUTIE JE VŽDY NA STRANE LEKÁRNÍKA

Netreba zabúdať, že osoba oprávnená vydávať lieky sama rozhoduje, či vydá balenie lieku pacientovi. Inak povedané v konečnom dôsledku je na rozhodnutí lekárnika, či pacientovi liek vydá, alebo nie. V prípade, že by malo ísť o ohrozenie života, je vždy prednejšie zdravie pacienta ako FMD. Dôležité je však v hlásení incidentu pre ŠUKL oznámiť skutočnosť, že liek sa už nenachádza v lekární a zdôvodniť závažné skutočnosti, ktoré viedli k tomu, že lekárník vydal problémové balenie. Nezabúdajte preto čítať, aký typ incidentu vám softvér pri problémovom lieku hlási. Nezabúdajte, že prostredníctvom zosnímania QR kódu vás systém upozorní aj na prekročenú expiráciu či skutočnosť, že šaržu sťahuje výrobca z trhu.

LIEKY BEZ DOPLATKOV

Určite si každý z vás všimol, že vláda schválila úpravu doplatkov za lieky pre deti do 6 rokov, dôchodcov a zdravotne ťažko postihnutých. Ako vždy, táto úprava vznikla narýchlo, a tak je urobená komplikovane a celkovo veľmi zle, ale na to sme si už v zdravotníctve zvykli. Aby zmeny v zákone boli vôbec vykonateľné, po rokovaní s lekárnickou komorou aj poisťovňami kompetentní pripustili aspoň to, že tieto zmeny nabehnú postupne v dvoch termínoch, a dôchodcov odložili až na začiatok ďalšieho roku.

Ku dňu 1. 4. 2021 tak bude spustená úprava, kedy pacienti do 6 rokov budú mať „lieky zadarmo“. Takto

aspoň v rámci dodržania predvolebných sľubov prezentujú prinášané zmeny vládni činitelia. Realita je však dosť odlišná. U mnohých liekov naďalej mamičky doplatky platiť budú, preplácanie celej sumy poisťovňou sa totiž vzťahuje len na najlacnejší variant lieku, zdravotnej pomôcky či dietetickej potraviny. Zo skúseností však vieme, že toto sa občanom Slovenska bude len veľmi ťažko vysvetľovať, a tak sa lekárnici zrejme môžu pripraviť na hádky s rozhnevými mamičkami.

AKO OVPLYVNIA TIETO ZMENY PRÁCU LEKÁRNÍKA?

Zmena úhrad receptov vyvolá zmeny nielen v lekárnických informačných systémoch, ale bude nutné upravovať aj elektronickú komunikáciu so zdravotnými poisťovňami. Pri výdaji elektronického receptu sa bude úhrada vypočítavať podľa rodného čísla dieťaťa. V praxi bude znamenať, že aj pri výdaji papierového receptu pacientovi do 6 rokov bude lekárník povinné zadávať rodné číslo, aby systém vedel vyhodnotiť, že ide o túto špecifickú vekovú kategóriu. Keďže sa opäť všetko šije horúcou niťou, nedomysleli sa mnohé dôsledky takýchto zmien, a preto je nutné pripraviť sa aj na problémy, ktoré pri ladení celého procesu v komunikácii medzi lekárnou a poisťovňou vzniknú, či už pôjde o technické problémy, alebo o ľudský faktor na oboch stranách. Za všetky spomeniem napríklad fakt, že elektronické kontroly výdaja eReceptu, o ktoré sme tak dlho bojovali pri zavádzaní eZdravia, sú nastavené tak, aby kontrolovali doplatky podľa platnej kategorizácie. U receptov pre deti budú teda tieto kontroly nefunkčné a bude musieť dôjsť k zmenám.

Detaily všetkých úprav dnes ešte nevieme, keďže sa len v tejto chvíli rozbieha vývoj na strane dodávateľov informačných systémov pre lekárne aj na strane poisťovní. Túto tému si však pripravujem aj na online semináre, ktoré pripravuje spoločnosť MED-ART. Na marcovom online stretnutí si tak presnejšie povieť, ako sa prejaví tieto zmeny v LIS, ako upravíme komunikáciu s poisťovňami, či zasiahnu tieto zmeny aj eZdravie a ako budú lekárnici po novom pracovať s deťmi pacientmi. Dovtedy vám prajem hlavne veľa síl a teším sa na tieto, aj keď, bohužiaľ, neosobné stretnutia.



Ing. Jozef Fiebig

Výkonný riaditeľ NRSYS s. r. o.

Premárnené príležitosti sa vždy vypomstia

Ak si myslíme, že tieto týždne a mesiace sú len o Covide-19, mýlime sa. Život sa nezastavil a popri všetkých pandemických peripetiách sa viac-menej na pozadí dejú veci, ktorých dôsledky pocítíme čoskoro, a tie dôsledky nemusia byť až také radostné. Nasledujúce riadky nebudú každému príjemné, a dokonca to nie je ani mojím cieľom – skôr naopak. Považujem však za povinnosť ich napísať.

V priebehu uplynulých dvoch týždňov (tento text píšem 5. februára 2020) som absolvoval tri pracovné stretnutia, na ktorých som mal tú česť s dvomi najvyššími ústavnými činiteľmi, predstaviteľmi ministerstva, poslancami národnej rady, vedeniami zdravotných poisťovní, NCZI, zástupcami pacient-ských organizácií atď... Tém bolo viacero a týkali sa, keď to zovšeobecním, nás a našej práce. Pristavím sa pri pár bodoch.

1. SKUPINOVÉ PREDPISOVANIE INKONTINEČNÝCH POMÔCOK A CELIATICKÝCH POTRAVÍN

Roky o tom hovoríme – že aktuálny model predpisovania inkontinenčných pomôcok je zastaralý a nedáva pacientovi priestor na využitie šírky dostupného sortimentu. Zároveň každý z nás pozná požiadavky pacientov – zmena veľkosti, tvaru, typu pomôcky a pod. Je naivné si myslieť, že predpisujúci lekári budú rozpočítavať prijateľné množstvo konkrétnych plienok, podložiek či iných potrebných pomôcok a aj preto Slovenská lekárska komora už pár rokov opakovane predkladá návrh, aby proces výberu pomôcky (pomôcok) do finančného limitu prebehol v lekárni či výdajni. Po decembrovom rokovaní prezidenta a viceprezidentky SLeK na úrovni štátnej tajomníčky sa ministerstvo rozhodlo tento návrh politicky podporiť a už v januári sa pristúpilo k prvým krokom potrebným k tejto zmene. A nastali problémy.

Prvý problém vyrobili patientske organizácie s podporou konkrétneho výrobcu inkontinenčných pomôcok, keď napísali šokujúco úprimný list, v ktorom na štyroch stranách spochybnili kompetenciu lekárov asistovať pacientovi pri výbere pomôcky. Jedna veta za všetky: „...v lekárni je prostredie úplne nevhodné na výber pomôcky a konzultácie s lekárom o zdravotnom stave sú zásahom do dôstojnosti a ochrany práv pacienta...“

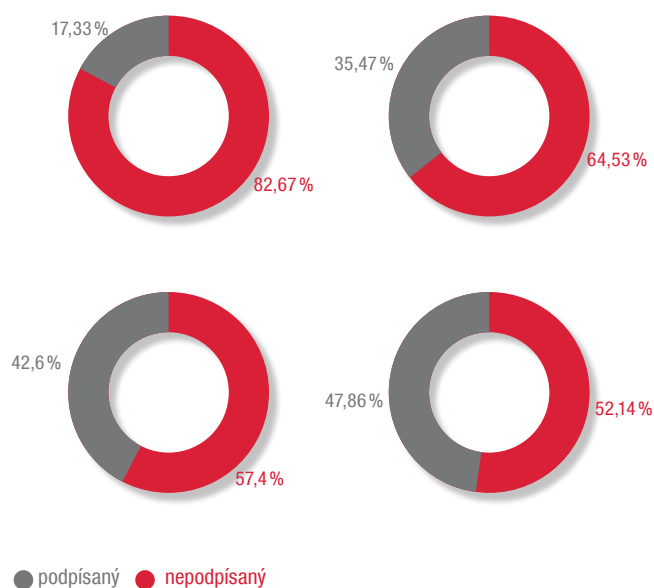
Tento pseudoargument bol po mojom monológu odoslaný do histórie, avšak nastúpil problém č. 2, pri ktorom je potrebné sa pozastaviť, lebo sa zopakoval aj pri ďalšom stretnutí (nielen) na túto tému.





2. NEDODRŽIAVANIE ZÁKONNÝCH POSTUPOV E-ZDRAVIA POSKYTOVATEĽMI LEKÁRENSKEJ STAROSTLIVOSTI.

Viete, je to kruto zlý pocit, keď roky rozprávate o tom, akí sú lekárnici profesionáli, ako všetko dobre robia a dokonca použijete slovné spojenie „líder e-zdravia“, keď sa následne zadívate na tieto grafy.



Vývoj podielu podpísaných/nepodpísaných dispenzačných záznamov od roku 2018



KAŽDÝ TAKTO VYKÁZANÝ A NEPODPÍSANÝ DISPENZAČNÝ ZÁZNAM JE PRIAMYM A NESPOCHYBNITEĽNÝM DÔKAZOM PORUŠENIA ZÁKONA POSKYTOVATEĽOM ALE AJ PRÍSLUŠNÝM EXPEDUJÚCIM LEKÁRNIKOM.

Po štarte e-zdravia zo slovenských lekární odchádzali dispenzačné záznamy väčšinou (82,67 %) nepodpísané – považovalo sa to za prirodzené – novinka, zvyk, potreba úpravy HW a SW riešení, atď. Napriek tomu sme nahlas proklamovali, akí sú lekárnici pripravení, pripojení a skrátka ako to celé funguje iba vďaka nám. Áno, e-zdravie predstavuje jedinečnú príležitosť postaviť sa k náročnej výzve ako ku príležitosti skvalitniť starostlivosť o pacienta. Podiel podpísaných dispenzačných záznamov však stúpala iba veľmi pomaly (2019: 35,47%, 2020: 42,60%) a ku koncu minulého roka uviazol kdesi na menej než polovici. Inak povedané – viac než polovica vykázaných lekárske predpisov je nezákonná, neplatná a keďkoľvek je spochybiteľný nárok na ich úhradu zo strany zdravotnej poisťovne. **Každý takto vykázaný a nepodpísaný dispenzačný záznam je priamym a nespochybiteľným dôkazom porušenia zákona poskytovateľom ale aj príslušným expedujúcim lekárnikom.**

A to najlepšie na koniec – nezanedbateľné množstvo lekární do dnešného dňa nepodpísalo ani jeden dispenzačný záznam.

Nepíše sa mi to ľahko, ale aktuálne sú lekárnici vo svete e-zdravia považovaní za diletantov, pričom skutočnosť je až šokujúco prozaická – niektorí dodávatelia informačných systémov paušálne a bez upozornenia vyplňujú podpisovanie dispenzačných záznamov na základe požiadaviek tých z nás, ktorí tvrdia, že pacient má byť vybavený „rýchlo“.

Uvažujme, prosím, na jednej strane básnime o konzultáciách, výkonoch, dispenzačných minimách, maximách a podobných vzletnostiach. Na strane druhej, keď vplyvom objektívnych okolností nastane situácia, že pacient musí pred tárou počkať o sekundu-dve dlhšie, tak prečo (aj tu by sa hodila nadávka) tieto sekundy nevyužijeme na demonštráciu tej svojej, sorry za úprimnosť, ale zatiaľ iba kruto a povrchné deklarátornej odbornosti? Je hanebné, ako sme nevyužili príležitosť, ktorá sa nám e-receptom dostala, a hanebnejšie je, ako našu odbornosť meriame priemernou rýchlosťou „vybavenia“, niektorí dokonca používajú pojem „obsluženia“ pacienta. Prečo vlastne ľudí na opačnej strane táry ešte nazývame pojmom pacient?

Ozaj, jedna z úvah NCZI, prečo sú vlastne tie dispenzačné záznamy nepodpísané, je tá, že „asi teda v lekárnach vydáva lieky kadekto, aj tí, čo nemajú preukaz, a teda nemajú čím podpisovať...“ A viete, aké jedno z možných riešení padlo? **Ved' keď už kadekto vydáva, tak to legalizujeme, napríklad tým, že umožníme podpisovať recepty aj laborantkám.** Toto ste dokázali, milí kolegovia, a verím, že keď si



PharmDr. Ondrej Sukeľ
Prezident SLeK

tento nápad nájde cestu do legislatívy, budete mať opäť plno hustých rečí o komore, ktorá tomu nezabráni.

3. KŠEFTY, KŠEFTY A ZASE LEN KŠEFTY

Obohratá platňa batoženia, dohôd s lekármi, fiktívnych receptov a iných nápadov, ktorými si mnohí z nás vylepšujú hospodársky výsledok, nabrala e-zdravím nový rozmer a bola rozšírená o automatické blokovanie preskripčných záznamov v konkrétnej lekární, či o priame inštrukcie lekára v duchu „recept som vám poslal tam“. Je mi ukradnutý mentálny svet týchto lekárov a lekárníkov, či lepšie povedané príživníkov systému, nestoja mi za pol slova, avšak za viac než jedno slovo mi stojí vizitka, ktorú svojím spôsobom prežívania robia lekárenstvu, odboru, za ktorý ešte dva roky budem nasadzovať vlastné meno a tvár.

Nie bezvýznamná skupina dispenzačných záznamov je vytváraná v lekárnach naraz večer či cez víkendy. Väčšinou ide o recepty konkrétnych lekárov. Existuje nemalé množstvo duplicitných výdajov, zvlášť diabetických pomôcok, kvôli experimentom s (ne) podpísaním preskripčného záznamu, paralelnou tlačou papierového poukazu v kombinácii s výdajom na ambulancii. Existujú priame dôkazy o tom, že celé množstvo receptov predpísaných v pondelok kdesi v Poprade je zázračne realizovaných v priebehu nedeľného popoludnia v Košiciach či Žiline. Máme významnú časť pacientov v DSS s fatálne nesprávnym užívaním liekov len preto, lebo dvorný dodávateľ si nedá ani tú námahu im to pobalíčkovať a uviesť dávkovanie, ale lieky do ústavu dovezie priamo distribučka. Samozrejme, v týchto prípadoch sa každý nový klient DSS automaticky stáva inkontinentným, ved' obrat treba udržať...

Čo dodať? Zvyčajne tento priestor využívam na pozitívne, motivačné a inšpiratívne slová s cieľom poukázať na krásu, potrebu a pomáhajúci charakter našej profesie. Ten charakter táto profesia stále má a bude ho mať aj napriek vyššie popísanému prístupu nemalého množstva z nás. Poďme to, prosím, zmeniť, verím, že nás normálnych je viac. Odznak „Som farmaceut“ nestačí, poďme označiť tých, ktorí tými farmaceutmi nie sú, napriek diplomu, ktorý im tento titul priznal. Ukážeme konečne verejne na „lúzrov“, ktorí ničia to, čomu sme zasvätili naše životy. Je naivné myslieť si, že to za nás urobí ŠÚKL, VÚC či poisťovne.

Nedávne mesiace a roky nám priniesli množstvo skvelých príležitostí posunúť náš odbor skokovito vpred. Vykašľali sme sa na to takpovediac kolektívne. Ešte máme šancu aspoň niektoré z nich využiť. Poslednú šancu.

Spomíname

Chýba všade a všetkým

(PharmDr. Viliam Haviar † 17. 12. 2020)

Zhoda zvláštnych okolností chcela, že 17. decembra minulého roka som bol práve na ceste do nemocnice v Považskej Bystrici, kde sa Vilo pred 43 rokmi narodil a neskôr zároveň aj pôsobil ako vedúci nemocničnej lekárne, keď som sa dozvedel tú šokujúcu správu o jeho skone. Mráz, ktorý mi prešiel po chrbte, si živo pamätám doteraz. Ako zdravotníci smrť vnímame ako nevyhnutnú a prirodzenú súčasť životného cyklu, ale ani my asi nie sme schopní bez emócií akceptovať, ak sa to bezprostredne dotkne niekoho blízkeho, niekoho, kto je plný života, optimizmu, niekoho, koho sme mali radi.



Vilo v kruhu svojich kolegov. Vyhne 2017

A presne taký človek Vilo bol. Pamätám, si ako sme sa zoznámili pred takmer piatimi rokmi na našom seminári vo Vysokých Tatrách. Vítal som hostí a v skupinke nemocničných farmaceutov z Bratislavy ma hneď zaujal. Jednak preto, že v prichádzajúcej skupinke to bol jediný muž, ale hlavne ma zaujala úprimnosť jeho úsmevu, ktorá sa v dnešnej dobe často nevidí. Neskôr pri neformálnych debatách a posedeniach som sa utvrdil, že môj odhad bol správny. Úprimný a otvorený človek s pozitívnym prístupom k životu. Našli sme si spoločné témy, zhodli na viacerých pohľadoch na život, prekvapil ma svojou zručnosťou a kreativitou pri škole varenia. Vymieňali sme si skúsenosti z cestovania či gurmánske zážitky. Len na tú turistiku som ho nevedel nahovoriť. Som rád, že sme sa takto mali možnosť stretnúť viackrát, keďže Vilo bol pravidelným účastníkom na našich vzdelávacích podujatiach.



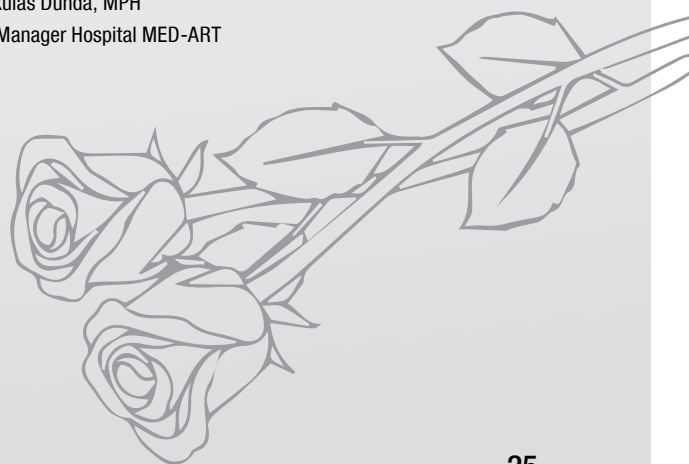
17. decembrom, keď aj napriek svojej práceneschopnosti reagoval na problém tým, že sa na to pozrie a ozve sa. Bohužiaľ, prvýkrát sklamal.

„úžasný človek..., múdry, pokorný, šikovný, kreatívny, prajný..., chýba všade a všetkým...“

Na záver tejto krátkej spomienky si dovoľm pripojiť jeden neskromný a osobný sľub: „Vilo, pre mnohých ľudí čo Ťa mali možnosť poznať, si bol inšpiráciou a ja skúsím svoje konanie v tomto živote smerovať tak, aby sme sa ešte raz stretli.“

Text: Ing. Mikuláš Dunda, MPH
Key Account Manager Hospital MED-ART

Rovnaký optimizmus a ochota z neho sršala aj v bežnom živote, keď sme často riešili pracovné záležitosti. Naposledy, aj necelý týždeň pred osudným



COVID-19

Čo o ňom vieme a nevieme?

Súčasná epidémia ochorenia COVID-19 vyvoláva v laickej aj odbornej verejnosti rad otázok, na ktoré je dobré poznať odpovede, keďže toto ochorenie do značnej miery ovplyvňuje život celej spoločnosti. V tejto súvislosti sme si dovolili položiť niekoľko praktických otázok anesteziológovi MUDr. Miloslavovi Hanulovi, ktorý sa problematike venuje jednak z pozície lekára, jednak z pozície manažéra nemocničného zariadenia, resp. člena krízového štábu. Budeme radi, ak tieto odpovede pomôžu aj vám správne sa zorientovať v problematike a prijímať optimálne rozhodnutia pri riešení životných situácií, ktoré epidémia COVID-19 môže priniesť.



● **Pán doktor, ako dlho môže trvať, kým sa človek po kontakte s pozitívnym pacientom stane infekčným pre svoje okolie a koľko tento stav môže trvať?**

Inkubačná doba ochorenia COVID-19 je 2–14 dní, najčastejšie však 5 dní od kontaktu s pozitívnou osobou. Po inkubačnej dobe vo väčšine prípadov nastupujú klinické príznaky. Pacient sa zvyčajne stáva infekčným cca 1–2 dni pred začatím prvých klinických príznakov a infekčnosť priemerne pretrváva 5 dní od začatia klinických príznakov. Boli však zaznamenané prípady aj dlhšieho pretrvávania infekčnosti.

● **Je pozitívne testovaný pacient PCR testom automaticky infekčný?**

Nie, nemusí byť. Všetko závisí od času, v ktorom sa PCR test u danej osoby vykonáva. V úvode ochorenia to približne koreluje, ale človek môže vykazovať PCR pozitivitu aj niekoľko týždňov (2–4) po prekonaní ochorenia, a pritom už nie je infekčný. Všetko závisí od aktuálnej vírusovej nálože.

● **Je infekčný, ak mal pozitívny Ag test?**

Vo všeobecnosti by sa to tak dalo povedať, pretože na zachytenie positivity Ag testami potrebujete podstatne vyššiu vírusovú nálož ako pri PCR metodike, taktiež toto okno positivity je pri Ag testoch podstatne kratšie (rádovo dni) ako pri PCR metodike (rádovo týždne).

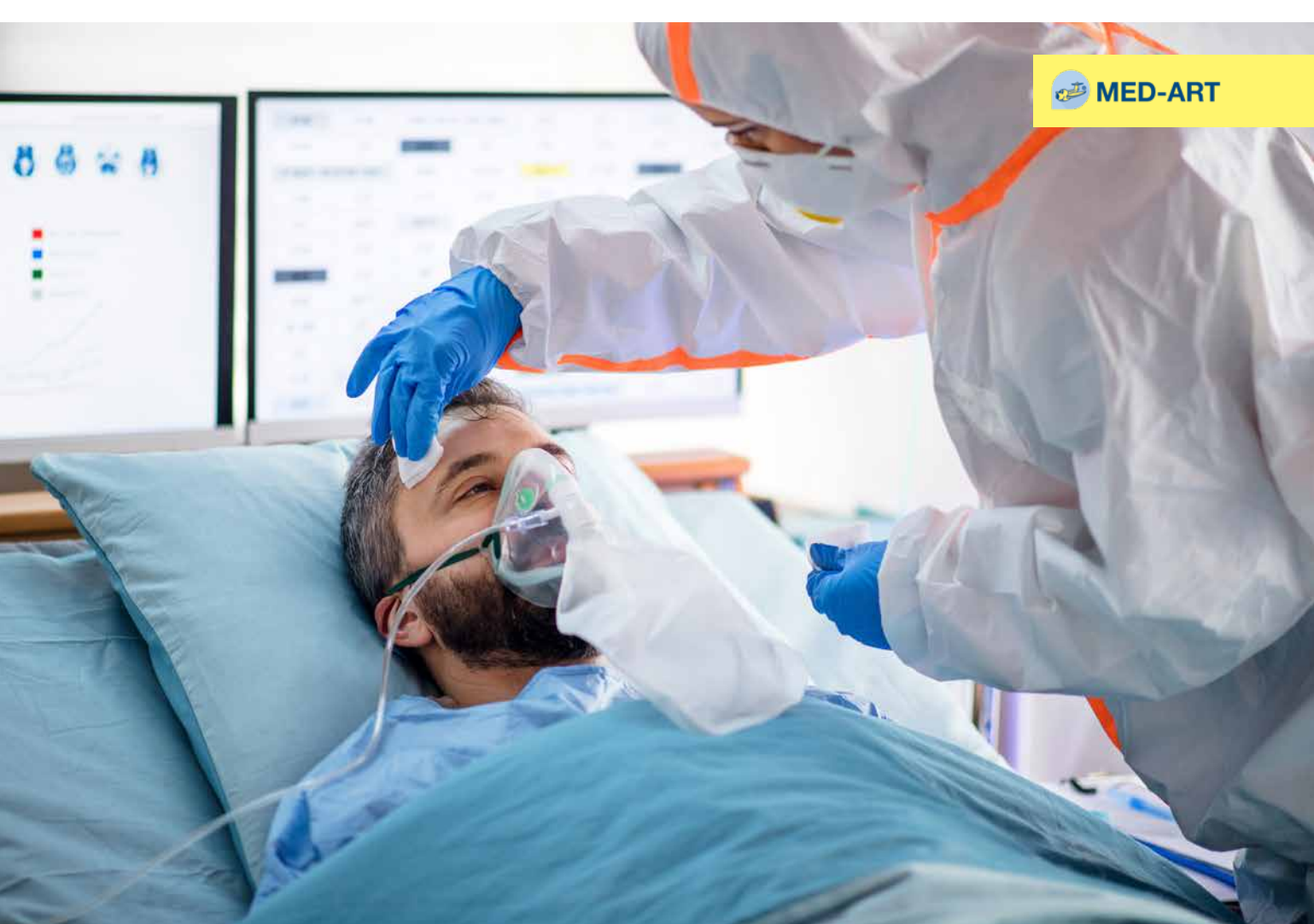
● **Môže vyliečený pacient s vytvorenou imunitou potencióálne prenášať Covid-19 v prípade, že bol v kontakte s pozitívnym pacientom?**

Je to síce málo pravdepodobné, ale áno, môže.

● **Môže prenášať Covid-19 očkovaný pacient?**

Vzhľadom na to, že aktuálne je na svete malé množstvo ľudí zaočkovaných oboma dávkami, je ešte málo dát k tejto otázke. Sú však ojedinelé prípady, že aj očkovaný pacient môže prenášať COVID-19.

● **Môže ochoreť očkovaný pacient s dobrou imunitnou odpoveďou, ak je infikovaný silnou náložou vírusu?**



Áno, môže. Treba si uvedomiť, že zatiaľ žiadna z vakcín, ktoré sú na trhu, nemá 100 %-nú účinnosť. To je dôvod, prečo môže na COVID-19 ochoriť aj zaočkovaný pacient. Riziko ochorenia u zaočkovaných osôb je výrazne nižšie (podľa účinnosti vakcíny), preto treba aj naďalej dodržiavať všetky hygienicko-epidemiologické opatrenia.

● Po akom čase od prekonania ochorenia sa odporúča očkovanie?

Štandardne sa odporúča očkovať 90 dní od prekonania ochorenia COVID-19. Je to hlavne kvôli tomu, že je aktuálne nedostatok vakcín a osoba, ktorá prekonala COVID-19, má vo väčšine prípadov vytvorené protilátky, čiže je chránená. Z medicínskeho hľadiska sa môže očkovať aj skôr ako 90 dní.

● Má ťažší priebeh ochorenia človek, ktorý ochorie tesne po druhom očkovaní?

Taktiež nám k tejto otázke chýbajú dáta. Ale 10–14 dní po prvom očkovaní sa vytvárajú protilátky, ktoré by nás mali chrániť na približne 45–60 % podľa typu vakcíny. Z tohto dôvodu sa predpokladá, že osoby ktoré ochorejú tesne po druhom očkovaní, by mali mať miernejší priebeh. Zároveň si treba uvedomiť, že druhá dávka je sprevádzaná častejším výskytom postvákcinálnych reakcií (myalgie, febrility a pod.) v porovnaní s prvou dávkou.

● Čo ak pacient ochorie po prvom očkovaní. Môže ísť na druhé očkovanie?

Riziko ochorenia po prvom očkovaní je podstatne nižšie ako u nezaočkovaných ľudí. V praxi sa často stáva, že človek na COVID-19 ochorie tesne po zaočkovaní, keď ešte nie sú vytvorené protilátky v dostatočnom množstve. Ak by aj nastala situácia, že človek napriek očkovaniu dostane COVID-19, druhá dávka sa odporúča odložiť cca 2 týždne po odznení klinických príznakov. Druhé očkovanie určite treba podstúpiť, len bude posunuté v čase, ale toto sa deje aj pri iných typoch očkovania.

Pán doktor, veľmi pekne ďakujem za Vaše odpovede a želám Vám veľa síl vo Vašej neľahkej práci, ktorú táto zložitá situácia prináša. Pevne verím, že viac svetla, ktoré ste do problematiky vniesli, ocenia aj naši čitatelia, ktorí vzhľadom na povahu svojho povolania sú často súčasťou prvej línie boja s podobným typom ochorení a patria tak k rizikovej skupine ohrozenej infekčnými ochoreniami.

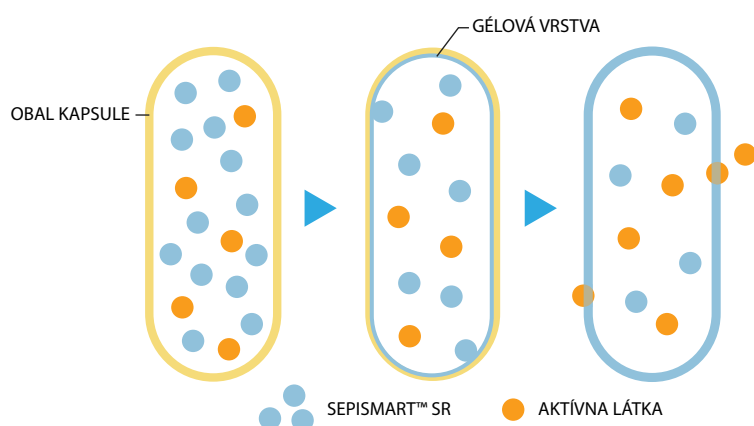
Spracovala: Alexandra Dundová DiS.art



SEPISMART™ SR technológia postupného uvoľňovania

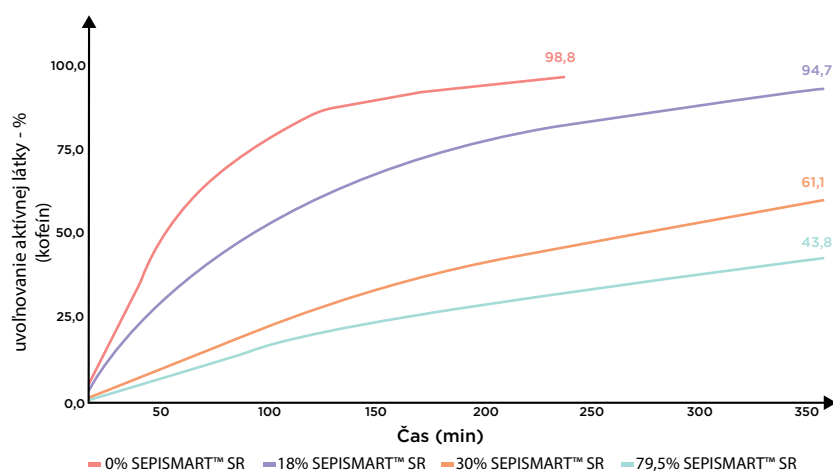
Alternatívou k tuhým perorálnym liekovým formám s riadeným uvoľňovaním liečiva sú perorálne inteligentné hydrogély, ktoré sú schopné modifikovať liberáciu liečiva.

Riešenie pre predĺžené uvoľňovanie účinnej látky v produktoch **TOTO Pharma** predstavuje patent **SEPISMART™ SR**. Jedná sa o synergický komplex kogranulovanej kombinácie xantánovej a arabskej gummy. Viskozita xantánovej gummy zabezpečuje predĺžené uvoľňovanie účinnej látky. Systém **SEPISMART™ SR** je tiež kompatibilný na použitie v tvrdých kapsulách. Optimalizáciou dávky pomocnej látky je možné dosiahnuť účinok predĺženého uvoľňovania. **SEPISMART™ SR** funguje ako hydrofilná matrica.



Po prehltnutí sa kapsula začne rozpúšťať a **SEPISMART™ SR** v jej vnútri sa začne hydratovať, pričom výsledkom je vytvorenie gélu. Obal kapsuly slúži ako podpora pre tvorbu gélu, pričom sa vytvára gélová vrstva po celom obvode kapsuly.

Nižšie uvedený graf ukazuje úpravu postupného uvoľňovania použitím rôzneho percentuálneho podielu **SEPISMART™ SR** v kapsule. Okrem toho veľmi závisí aj od povahy účinnej látky a celkového zloženia. Vyššie množstvo **SEPISMART™ SR** predĺži uvoľňovanie kapsuly, v dôsledku tvorby silnejšej gélovej vrstvy.



SEPISMART™ SR vyhral v roku 2020 1. miesto v kategórii excipientov.

NIE AWARDS je súťaž organizovaná časopisom Nutrition Industry Executive (NIE). Cieľom je vyzdvihnúť moderné a pokročilé prírodné výživové ingrediencie, ktoré sú overené vo vedeckých štúdiách a používajú sa v doplnkoch a funkčných potravinách. Predložené produkty hodnotí porota odborníkov na zdravie a výživu.

25 rokov na trhu

Naša história sa začala písať v roku 1996, kedy vznikla myšlienka distribuovať tehotenské testy na slovenský trh. MUDr. Milan Chupek následne založil spoločnosť Clearskin II., s. r. o. so sídlom v Žiline.

Potreba distribúcie tohto typu testov na slovenskom trhu otvorila dvere obchodnému oddeleniu pod vedením Mgr. Mariána Kyšu, ktorý vďaka osobným návštevám lekární po celom Slovensku úspešne rozbehol predaj pod značkou RapiPreg. Tým sa začala budovať stabilná klientela partnerov a odberateľov.

Rok 2005 nám priniesol veľa zmien a medzi nimi aj zmenu značky na RapiClear. Zároveň sme začali aj distribúciu tehotenských testov značky Baby Top Test. So zmenou značky sme rozšírili aj naše portfólio a začali s distribúciou ostatných IVD testov, ktorých potrebu nám ukázal prieskum trhu. Súčasťou portfólia sa stali ovulačné testy, test Helicobacter Pylori, test Occult Blood a drogové testy – THC, MD5, MD10 a v auguste 2020 aj testy COVID-19.

Kvalita našich výrobkov je pre nás, ako aj pre našich odberateľov a partnerov prvoradá. Certifikát a ŠÚKL kód sú samozrejmosťou pri všetkých našich IVD testoch a sú pre nás jednoznačnou pečatou kvality. Vďaka našim verným odberateľom, ale aj novým partnerom si neustále držíme prvenstvo na trhu a našimi odberateľmi je v súčasnosti viac ako 90 % lekární po celom Slovensku.

Úspešne sme s celým naším portfóliom vstúpili aj na trh v rámci Českej republiky, Maďarskej republiky a Rakúska.

V tomto roku oslavujeme krásnych 25 rokov na trhu, a to vďaka vám, milí obchodní partneri.

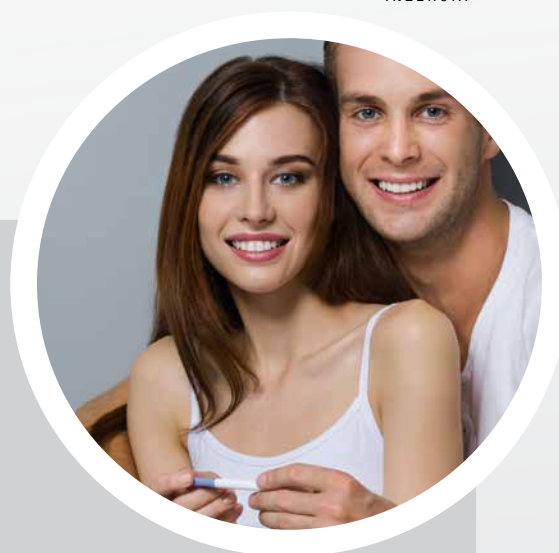
Preto sme pre vás pripravili počas celého roka 2021 rôzne zaujímavé akcie na celé naše portfólio, ktoré nájdete v rámci marketingových kanálov MED-ART.

Ďakujeme za vašu priazeň a podporu!
Tím Clearskin II., s. r. o.

INZERCIA

RapiClear®

Všetko pre Vašu istotu...



- tehotenské testy
- ovulačné testy
- testy na detekciu drog
- testy infekcií tráviaceho traktu
- testy na okultné krvácanie
- testy na COVID-19

TOP predsavzatie:

Chcem schudnúť

Podľa dlhodobých štatistík patrí medzi TOP 5 najčastejšie sa vyskytujúcich novoročných predsavzatí:

1. Chcem schudnúť
2. Chcem viac cvičiť
3. Chcem byť zdravšie
4. Chcem zlepšiť svoju finančnú situáciu
5. Chcem tráviť viac času s rodinou

V roku 2002 v priebehu úvodných šiestich mesiacov zvládlo dodržiavať novoročné predsavzatia necelých 46 % ľudí. O 18 rokov neskôr v roku 2020 sa pomer úspešných predsavzatí v zásade nezmenil. Darilo sa ich dodržiavať iba 47 % ľuďom.

Čo sa dialo po „úvodnom roku“ akéhokoľvek predsavzatia, si môžeme len domyslieť. Zo skúsenosti však viem povedať, že krivka predsavzatí týkajúcich sa fyzického zdravia padá strmo dole, čím dlhšie obdobie od predsavzatia uplynie.

TOP predsavzatie „Chcem schudnúť“ si ľudia spájajú najčastejšie s pohybom a stravou, čoho dôkazom je aj vzostup návštevnosti fitnesscentier a experimentovanie s rôznymi diétami a nákup výživových doplnkov sľubujúcich nereálne výsledky.

TOP 3 PRÍČINY, PREČO SA NEDARÍ DODRŽAŤ TIETO PREDSAVZATIA

- Predsavzatia boli veľmi všeobecné.
- S predsavzatiami sa nikomu nezverili.
- Stanovili si priveľa predsavzatí.

Prečo sa však väčšina ľudí opakovane nedarí toto predsavzatie naplniť a hlavne schudnuté kilá udržať? Nižšie s vami zdieľam TOP 3 príčiny, ktoré som si pri svojich klientoch všimol:

PREDSAVZATIA BOLI VEĽMI VŠEOBECNÉ

Čím všeobecnejšie je predsavzatie, tým nižšia je úspešnosť. Je preto potrebné stanoviť jasný cieľ. Čím presnejší, tým lepšie. Ideálne definovať jeho rozsah, čas a spôsob, akým sa má cieľ dosiahnuť. Ak je cieľ obšírnejší, pomôže rozdeliť ho na menšie ciele. Príklad:

- Schudnem 12 kg tuku do 31. decembra.
- Každý mesiac schudnem 1 kg teda 250 g tuku týždenne.
- Spravím to tak, že:
 1. Dnes o 15.00 hod si napíšem, prečo chcem schudnúť. Čím viac toho napíšem, tým lepšie. Papier si vytlačím niekoľkokrát a dám ho na 3 najfrekvencovanejšie miesta, na ktorých trávim čas (napríklad chladnička, auto, práca atď.). Pomôže mi to naštartovať sa, keď začnem o sebe pochybovať.
 2. Oslovím odborníka v oblasti stravovania, aby mi nastavil stravu tak, aby som dosiahol/dosiahla svoj cieľ.
 3. Oslovím odborníka v oblasti pohybovej aktivity, aby mi nastavil pohybovú aktivitu tak, aby som dosiahol/dosiahla svoj cieľ.
 4. Prvý deň v každom mesiaci si napíšem, čo mi išlo a kde by som sa vedel/vedela zlepšiť.
 5. Napíšem si svoju prioritu na hlavný displej svojho počítača alebo telefónu, aby bol cieľ neustále na očiach a pod.

SVIEŽI ZELENÝ ČAJ NA PODPORU TRÁVENIA

Zelený čaj zo Srí Lanky s vysokým obsahom polyfenolov s antioxidačným účinkom.

Vňať z mäty priepornej a silica z mäty kučeravej zvyšujú tvorbu žalúdočných štiav a žlče, čím pomáhajú tráveniu.

Môže priaznivo pôsobiť na korekciu vysokého krvného tlaku. Vďaka obsahu prirodzene viazaného kofeínu s postupným uvoľňovaním má povzbudzujúce účinky a zvyšuje duševnú výkonnosť.

TIP: Vymažte z predsavzatia slovíčko „chcem“. „Chcem“ znamená pranie. „Schudnem“ je oveľa presvedčivejšie a motivujúcejšie.



S PREDSAVZATIAMÍ SA NIKOMU NEZVERILI

Ak o predsavzatí nikto okrem dotyčného nevie, je v tom sám. Áno, je to „bezpečné územie“. Ak niekoho sklamem, tak „len“ seba. Na druhej strane, ak o ňom nikto nevie, nemá s ním kto ani pomôcť, ak sa človek dostane do ťažkej chvíle. Ľudia sú presvedčení, že všetko zvládnu sami, Dokonca aj po tom, ako 10-krát po sebe zlyhajú pri rovnakom predsavzatí každý rok. Hovorí sa, že len šialenec opakuje tú istú chybu dookola a očakáva iný výsledok.

TIP: Poradte ľuďom, aby svoje predsavzatie zdieľali aspoň s tromi blízkymi, ktorým na nich záleží. Ak blízkych poprosia, aby im s predsavzatím pomohli, a to najmä vo chvíľach, keď sa na to budú chcieť vykašať, bude to veľká pomoc a zvýši sa pravdepodobnosť, že svoje predsavzatie nakoniec dosiahnu.

STANOVILI SI PRÍVEĽA PREDSAVZATÍ

Vecí, ktoré „by sme chceli“, je mnoho. Každý má však 24 hodín. V nich je zahrnutá pracovná činnosť, hobby, rodina a iné aktivity. Klienti často zabúdajú, že ich deň je 100 % vyplnený aktivitami rôzneho druhu. Ak aktivity tvoria celý čas, je potrebné prioritizovať. Väčšinou to znamená, že:

- buď budú robiť niektoré činnosti efektívnejšie,
- niektoré z pôvodných aktivít obmedzia,
- kombinácia vyššie uvedeného.

Predsavzatie by malo byť preto ideálne jedno. Ak ich je viac, nemali by sa aspoň týkať rovnakej oblasti. Do veľkej miery ide o prioritáciu. Odporúčam preto opýtať sa otázku: „Čo konkrétne ste ochotní pre naplnenie predsavzatia spraviť a čoho ste schopní sa vzdať, resp. obmedziť?“

SKRÁTENÉ ODPORÚČANIE BY SOM ZHRNUL NASLEDOVNE:

Stanovte si jediné predsavzatie a zdieľajte ho s najbližšími. Nasledne si podrobne napíšte, ako chcete predsavzatie naplniť. Ak nevíete ako na to, kontaktujte odborníkov. Pomôžu vám nastaviť reálne ciele a naštartovať trvalú zmenu správnym smerom.



Mgr. Michal Páleník

Michala možno poznáte z relácie Extrémne premeny. Je odborníkom na výživu a pohyb. Založil spoločnosť Planeat, ktorá vyvíja profesionálnu nutričnú aplikáciu pre lekárov, nutričných špecialistov a trénerov, je výživovým poradcom tímu farmaceutov projektu Lekárska ambulancia MEDIFO.

Kampaň E66 2 v lekárenských ambulanciách



V roku 2020 sme mali v MEDIFO veľké plány – naplánované nové kampane súvisiace s osvetou potreby prevencie zdravotných problémov a jej možnosti manažovania priamo v lekárenských ambulanciách. Priority uplynulého roku nám dovolili venovať sa iba zlomku z nich. Napriek náročným chvíľam v lekárňach sa lekárnici z tímu E66 venovali aj pacientom trpiacim obezitou či problémami, ktoré sa správne nastavenou stravou dajú riešiť.



V septembri sme spustili ďalšiu kampaň E66, ktorá s aktívnou podporou trvala do januára 2021. Tentokrát sme 66 príbehov nahradili 100 praktickými radami, ako schudnúť prvých 5 kilogramov. Týmto radami a povzbudeniami sme oslovili viac než 380 pacientov s rôznymi diagnózami, ktorým jedálňiček šitý na mieru a diagnózu vytvorilo 13 farmaceutov. Stretávali sme sa s rôznymi diagnózami, častými ako diabetes mellitus, dyslipidémia, hypotyreóza, dyslipidémia, hypotyreóza, ale aj menej častými ako SIBO (syndróm bakteriálneho prerastania čreva), IBS (syndróm dráždivého čreva), ZIPS (zvyšená intestinálna permeabilita), pacienti s bariatrou, po sleeve resekcií a pod. Tentoraz sme sa spojili aj s odborníkmi na pohybovú aktivitu a pacienti mali možnosť podrobiť sa analýze svojich pohybových návykov, ktorej výstupom boli komplexné odporúčania šité na mieru. Pridanou hodnotou bola možnosť liekovej analýzy a posúdenie interakcií.

V tíme E66 si okrem odborných rád zdieľame aj naše úspechy vo forme spätných väzieb od pacientov:

„Dobrý večer, pozdravujem Vás srdečne. Na váhe -15 kg. Je to úžasné stravovanie a pohyb. Som nesmierne šťastná. Cítim sa výborne. Ako sa máte? S pozdravom.“

„Dobrý deň. Dnes začínam tretí týždeň. Od prvého dňa som zaradila recepty z jedálňička 4-krát denne. Recepty sú pestré a sýte. Hlad som nepocítila ani raz, keďže sú v receptoch v prevažnej väčšine oveľa väčšie porcie, ako som zvyknutá. Dokonca sa mi občas stane, že je čas olovrantu a mne sa ešte nechce jesť. Nikdy však jedlo nevynechávam, aby ma to nedobehlo. Navyše som ani jedenkrát nemala chuť vyjedať, čomu sa teším najviac. Srdečne Vám ďakujem.“

„Chcem Vám poďakovať za jedálňiček, ktorý od Vás mám. Vďaka nemu sa mi zlepšilo trávenie, cítim sa výborne, za relatívne krátky čas som schudla 6 kg, čo predtým som mala problém dať dolu 2 kg. Pritom mám pocit, že to šlo úplne hladko.“

”

SLUŽBY SPOJENÉ S VYTVARANÍM
PERSONALIZOVANÝCH ÚPRAV STRAVY
FARMACEUTMI, KTORÍ DISPONUJÚ
RELEVANTNÝMI INFORMÁCIAMI, SÚ PRE
PACIENTA JEDNODUCHÝM, DOSTUPNÝM
A KVALITNÝM RIEŠENÍM.

„Dobrý deň. Podarilo sa mi cez tieto sviatky nepribrať, čomu sa teším a mám aj -3 kg za december. Samozrejme, v decembri bolo veľa prehreškov, ale snažila som sa nejest' zbytočnosti. Ešte musím popracovať na pitnom režime, cvičení a jedlá si časovo trochu rozdeliť.“

„Dobrý deň, jedálňiček funguje skvelo, aj na nočných, a viem si ho podľa potreby predĺžiť/skrátiť, čiže úplne super. Zrovna dnes som schudol presne 10 kg za čas, čo sa stravujeme iba čisto podľa jedálňička (21 dní). Jedlá striedam všetky a sú veľmi chutné a pri mojej práci aj praktické.“

Text: PharmDr. Petra Haár Némethová –
člen tímu farmaceutov MEDIFO lekárenská starostlivosť



 **medifo**
LEKÁRENSKÁ STAROSTLIVOSŤ

Kašeľ —

správna dispenzácia

Kašeľ je obranný dýchací reflex, signalizujúci ochorenie, iné podráždenie alebo poškodenie dýchacích ciest. Je vyvolaný dráždením receptorov dýchacích ciest a pohrudnice chemickými alebo nechémickými podnetmi. Pomáha čistiť dýchacie cesty od vdýchnutého cudzieho materiálu a hyperprodukcie hlienu. Môže byť symptómom rôznych ochorení, nielen respiračného systému.

Vzduch pri kašli prúdi dýchacími cestami rýchlosťou 120 m/s. Je to spôsobené súčasným zmrštením expiračných svalov, svalov brušného lisu a pomocných dýchacích svalov, čím sa náhle zvýši vnútrohrudný tlak.

Pri kašľaní sa uplatňujú dýchacie svaly, preto je kašeľ čiastočne ovplyvniteľný vôľou. Prináša úľavu, ak odstraňuje sekrét alebo inú prekážku z dýchacích ciest, udržiava dýchacie cesty priechodné a bráni ďalšiemu šíreniu infekcie v dýchacích cestách. Pri dlhotrvajúcom, ale aj akútnom kašli môžu vzniknúť aj vážne komplikácie zdravotného stavu (v tabuľke).

Najčastejšie komplikácie kašľa

kardiovaskulárne	respiračné	muskuloskeletárne	neurologické	urologické
arytmia, zlyhanie srdca, embolizácia, ruptúra ciev, krvácanie	pneumotorax, pneumomediastínium, subkutánny emfyzém, emfyzém pľúc	zlomeniny rebier, bolesti svalstva, hrudníka a brucha	bolesti hlavy, tussigénna synkopa	inkontinencia

PODĽA DĹŽKY TRVANIA ROZLIŠUJEME KAŠEĽ:

- AKÚTNÝ (ustupuje do 3 týždňov spontánne alebo po liečbe),
- SUBAKÚTNÝ (objavuje sa pri atypicky vyvolanej bronchiálnej hyperaktivite, ktorá môže trvať až 8 týždňov),
- CHRONICKÝ (pretrváva aj po vyššie uvedenej dobe).

Jednotlivé štádiá kašľa sa môžu navzájom v čase prelínať.

PODĽA TVORBY HLIENU SA KAŠEĽ ROZDELUJE NA:

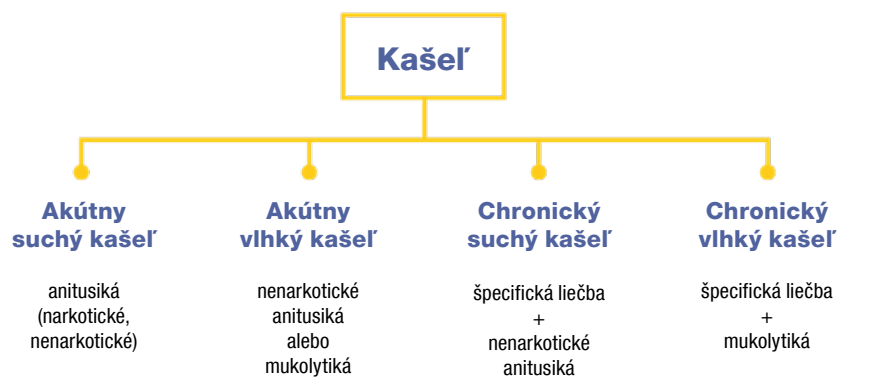
- SUCHÝ (VAGOVÝ) KAŠEĽ – nie je sprevádzaný vykašliavaním a objavuje sa v dôsledku dráždenia obnažených intraepitelových nervových zakončení (vyskytuje sa pri infekcii alebo inom dráždení epitelu dýchacích ciest, pri bronchiálnej astme, zápale pohrudnice, ale aj gastroezofagálnom refluxe),
- PRODUKTÍVNY (VLHKÝ) KAŠEĽ – je sprevádzaný vykašliavaním spúta rôznej kvality a kvantity.

ZÁKLADNÉ MECHANIZMY REGULÁCIE KAŠĽA

Kašeľ je častým sprievodným príznakom menej závažných infekčných ochorení horných dýchacích ciest, ako sú rinitída (vrátane alergickej), sínusitída, tonzilitída, laryngitída, faryngitída. Je však tiež symptómom závažnejších ochorení horných dýchacích ciest (čierny kašeľ, alergická nádcha atď.), dolných dýchacích ciest (bronchitída, pneumónia, astma bronchiale, tuberkulóza atď.) či iných ochorení (chrípka, osýpky atď.).

V rámci terapie kašľa sa podľa jeho charakteru a ďalších determinantov využívajú predovšetkým liečivá zo skupiny antitusík a expektorancií.





MOŽNOSTI ASISTOVANÉHO SAMOLIEČENIA A DOPLNKOVEJ LIEČBY:

- ANTITUSIKÁ (systémovo),
- EXPEKTORANCIÁ (systémovo),
- SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ TERAPIA (substitúcia).

ANTITUSIKÁ

Lieky, ktoré špecificky inhibujú alebo moderujú akt kašľania, nazývame antitusiká. V praxi sa používa jediný typ delenia antitusík, a to na liečivá odvodené od kodeínu, ktoré majú vždy centrálny účinok (kodeín, dextrometofrán, pentoxyverín), a nekodeínové antitusiká, ktoré môžu vykazovať centrálny alebo periférny účinok (butamirát, dropropizín, oxeladín).

V prípade manažmentu kašľa podávaním antitusík musíme brať do úvahy **základné pravidlá racionálnej farmakoterapie**:

- podávanie centrálne pôsobiace antitusík by malo byť krátkodobé a len v prípade suchého dráždivého alebo bolestivého kašľa, ktorý zaťažuje pacienta,
- antitusiká by sa nemali podávať v prípade produktívneho vlhkého kašľa,
- opioidné antitusiká zvyšujú viskozitu hlienu a môžu spôsobiť sekundárne komplikácie,
- postinfekčný kašeľ, ktorý pretrváva aj niekoľko týždňov, nie je vždy nutné dlhodobo tmiť podaním antitusík (v priebehu času vymizne spontánne),
- kašeľ vyvolaný liečbou inhibítormi ACE, gastroezofagálnym refluxom alebo psychogénny kašeľ nie je možné tmiť klasickými antitusikami,
- v pediatickej praxi by antitusiká nemali byť liekom prvej voľby v prípadoch, že nie je preukázaná a kauzálna liečená príčina kašľa.

Niektoré antitusiká môžu vykazovať aj anticholinergný a bronchospazmolytický účinok, ktorý zlepšuje respiračné funkcie.

EXPEKTORANCIÁ

Podpora vykašliavania patrí medzi základné alebo sprievodné terapeutické postupy pri mnohých akútnych a tiež chronických ochoreniach dýchacích ciest. Pri liečbe sa využívajú lieky zo skupiny expektorancií (N-acetylcysteín, erdosteín, ambroxol, bromhexín).

Expektoranciá uľahčujú vykašliavanie a evakuáciu sekrétu z dýchacích ciest. Ich účinok spočíva v znižovaní viskozity spúta jeho depolymerizáciou a v aktivácii sekretno-motorických funkcií dýchacích ciest. Podávajú sa väčšinou perorálne alebo inhalačne, u ťažších stavov parenterálne.

Expektoranciá sa používajú pri liečbe akútnych ochorení horných a dolných dýchacích ciest, ako sú zápal priedušiek, nádcha, zápal prínosových dutín, zápal hrtana a hltana, prípadne pri závažnejších ochoreniach

SIRUP NA ÚĽAVU OD KAŠĽA S KOREŇOM IBIŠA LEKÁRSKEHO

Používa sa pri ochoreniach dýchacích ciest na uľahčenie vykašliavania a zmiernenie dráždivého kašľa.

Etanolový extrakt zo skorocelu, pľuzgierky, rumančeka, s koreňom ibiša a sladkovky.

Okrem bylinných extraktov v zmesi na suchý kašeľ pozitívne vplýva aj feniklová a badyánová silica.

Veľmi príjemné chuťové korigencium tu predstavuje silica zo sladkého pomaranča.





PRI KAŠLANÍ SA UPLATŇUJÚ DÝCHACIE SVALY, PRETO JE KAŠEĽ ČIASŤOČNE OVPLYVNITEĽNÝ VÔĽOU. PRINÁŠA ÚĽAVU, AK ODSTRÁŇUJE SEKRÉT ALEBO INÚ PREKÁŽKU Z DÝCHACÍCH CIEST, UDRŽUJE DÝCHACIE CESTY PRIECHODNÉ A BRÁNI ĎALŠIEMU ŠÍRENÍU INFEKČIE V DÝCHACÍCH CESTÁCH.

(akútne a recidivujúce zápalý dolných dýchacích ciest, chronická obštrukčná choroba pľúc, astma bronchiale a pod.).

Expektoranciá sa rozdeľujú na dve základné skupiny:

- MUKOLYTIKÁ – znižujú viskozitu spúta a skvapalňujú bronchiálny sekret,
- SEKRÉTOMOTORIKÁ – zvyšujú produkciu riedkeho sekretu a jeho transport pomocou ciliárneho aparátu.



Expektoranciá môžu mať súbežne mukolytické aj sekretomotorické pôsobenie, zároveň môžu účinkovať antimikrobiálne, mukoprotektívne, antioxidantne alebo detoxikačne. Ideálne expektorčné liečivo nemá tlmivý účinok na prirodzenú aktivitu ciliárneho aparátu, v optimálnom prípade túto aktivitu stimuluje.

Expektoranciá by nemali byť podávané súčasne s antitusikami pre riziko stázy a hromadenia hlienu v bronchoch.

Pri niektorých expektoranciách bolo preukázané, že pri súčasnom podávaní s antibiotikami typu amoxicilín, klaritromycín a ciprofloxacín zvyšuje koncentráciu týchto antiinfekčných liečiv v dýchacích cestách, čím zvyšuje ich účinnosť.

V prípade manažmentu kašľa podávaním expektorancií musíme brať do úvahy základné pravidlá racionálnej farmakoterapie:

- podávanie expektorancií sa indikuje len v prípade kašľa so zvýšenou produkciou hustého viskózneho hlienu,
- expektoranciá sa nepodávajú pri vlhkom kašli so zvýšenou produkciou riedkeho hlienu,
- kombinované podávanie antitusík s expektoranciami nemá racionálne opodstatnenie (riziko stázy a hromadenia hlienu v bronchoch, čím sa vytvára prostredie vhodné pre sekundárne infekcie),
- mukolytiká sú kontraindikované u pacientov s primárnou dyskinéziou, pretože ich podanie zvyšuje obsah hlienu s nízkou viskozitou a elasticitou, ktorý zateká do dolných dýchacích ciest.

SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ TERAPIA (SUBSTITÚCIA)

Systémová enzýmová terapia je typom podpornej suplementačnej liečby, pri ktorej sa využívajú proteolytické enzýmy (bromelaín, papaín, trypsín, chymotripsín a pankreatín, prípadne amyláza a lipáza).

V prípade infekcií dýchacích ciest je možné indikovať enzýmovú terapiu pri chronických a recidivujúcich zápaloch horných aj dolných dýchacích ciest. Zároveň vykazuje SET potenciačný účinok na niektoré typy antibiotík pri ich súčasnom podávaní, a preto je možné ich indikovať ako podpornú liečbu.



PharmDr. Peter Stanko
Univerzitná lekáreň FaF UK
Bratislava



PRÍRODNE VYLEPŠENÁ ANTIBAKTERIÁLNA LIEČBA



Produktový rad Perio Plus obsahuje chlórhexidín ako najosvedčenejšiu antibakteriálnu látku v stomatológii. Vylepšený je však o prírodné látky, vďaka ktorým je liečba účinnejšia a kratšia.

Citrox® je komplex flavonoidov a ovocných kyselín, ktorý sa získava z pomarančovníka horkého. Má antimikrobiálne, antioxidantné a protizápalové vlastnosti. Ovocné kyseliny rozpúšťajú bakteriálny povlak a sprístupňujú tak mikroorganizmy účinku flavonoidov a chlórhexidínu.

Aminokyselina polylyzín má antibakteriálne vlastnosti. Zároveň prispieva k tomu, že chlórhexidín aj Citrox® držia na zuboch a tkanivách. Prípravky tak pôsobia až 12 hodín.

Xylitol je brezový cukor, ktorý zubom neškodí. Naopak, potláča činnosť baktérií tým, že tlmí ich metabolizmus.



MUDr. Pavol Andel

„Univerzita vo švajčiarskom Berne publikovala štúdiu, v ktorej porovnávala chlórhexidínové prípravky. Výsledky potvrdili, že **chlórhexidín v kombinácii s Citroxom je účinnejší než chlórhexidín samotný**. Liečba s Perio Plus je tak **efektívnejšia a kratšia**.“

Slovenská ľudová kultúra

Kvíz

V každej krajine sú pamiatky z minulosti tvoriace súčasť jej histórie a dokumentujúce majstrovstvo jej obyvateľov. Na Slovensku je veľa ľudových kultúrnych zvykov, ktoré sa v súčasnosti zvyknú používať ako vedomosti, zručnosti, materiálne a nemateriálne produkty ľudskej činnosti, ktoré sa odovzdali z generácie na generáciu ústne alebo praktickým predvedením. Neváhajte a zistite, kam siahajú vaše vedomosti.

1. V predkresťanskom období medzi nižšie božstvá v panteóne bohov Slovanov patrila aj vládca zemských pokladov a jaskýň. Volal sa:

- a) Perún
- b) Kovlad
- c) Permoník

2. Najstaršie jedlo si naši predkovia pripravovali z jačmeňa, ovsa, zemiakov či kukurice alebo rôznych druhov múky. Často nahrádzalo chlieb a spomína sa aj v ľudových rozprávkach. O aký pokrm ide?

- a) kaša
- b) polievka
- c) palacinky

3. Ktorý z nasledujúcich regiónov leží na východnom Slovensku?

- a) Tekov
- b) Myjavsko
- c) Abov

4. V roku 1852 vyšla Krátka gramatika slovenská, ktorej pravopis sa v podstate dodnes nezmenil. Jej autorom je:

- a) Ján Hollý
- b) Ján Palárik
- c) Martin Hattala

5. Súčasťou zariadenia slovenského obydla v minulosti bol aj súsek. Ide o:

- a) drevenú truhlicu na obilie
- b) trojnožku
- c) rozkladací stôl

6. V mytológii Slovanov nájdeme zmienku o škriatkovi, ktorý škodil mužom, ubližoval zvieratám a ženám zamotával priadzu. Poznáme ho pod menom:

- a) Vlkodlak
- b) Kikimora
- c) Veles

7. Súčasťou akého mužského kroja je krátka košeľa špeciálneho strihu, ktorá siaha iba po vrchnú tretinu hrude a necháva medzi opaskom a svojím spodným okrajom pás holého tela?

- a) detvianskeho
- b) piešťanskeho
- c) trnavského

Správne odpovede: 1b, 2a, 3c, 4c, 5a, 6b, 7a.

Autor Eva Sadloňová

Foto: archív redakcie





sv. MEDARD

*Príroda nám dáva šancu byť zdravými.
Využime ju.*



Ponukou produktov **sv. Medard** pomáhame so zdravotnými ťažkosťami a s prevenciou voči nim. Pravidelné používanie výrobkov z rady sv. Medard prispieva k budovaniu imunity, a tým aj k zníženiu rizika vzniku rozličných ochorení.

Naším cieľom je jasná a férová komunikácia. Takúto úroveň transparentnosti zaručujeme vďaka vysokému obsahu prírodných surovín - základnému pilieru celej produktovej rady. Prostredníctvom značky sv. Medard prinášame nové prírodné produkty s liečivým príbehom, bez chemických zložiek, ktoré sú šetrné ako k nášmu telu, tak aj k životnému prostrediu.

EKO
PRODUKT

PODPORUJEME ZDRAVIE
CEZ SLOVENSKÝCH VÝROBCOV
EKOLOGICKY ČISTÝCH PRODUKTOV

Vnímajme srdcom, pomáhajme umom



SME TU VĎAKA VÁM

Ďakujeme za priazeň, podporu a spoluprácu,
ktorú od vás po celé tie roky pociťujeme,
za rozvoj, ktorý sme dosiahli spolu s vami,
a v neposlednom rade ďakujeme aj za náročné situácie,
ktoré nás zakaždým posúvajú vpred.

Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...