

MEDIUM



04/2019

**MED-EXPO
2019**

**Interakcie
a inovácie
tvárou v tvár**

*Byť najlepší
je záväzok*

Ing. Miriam Lapuníková, MBA

KONEČNE VO FINÁLE

Komunikácia so zdravotnými poisťovňami



Informácie o nových
liekoch a produktoch
pre lekárne



Servisné informácie
a aktivity spoločnosti
MED-ART



Informácie
o odborných
podujatiach



Odborné články
z oblasti farmácie
a medicíny



MED-ART

MED EXPO NITRA 2019 | Slovenský farmaceutický veľtrh s medzinárodnou účasťou

a VI. Zoborské lekárnické dni
21. september 2019, Výstavisko Agrokomplex Nitra



Budúci rok sa stretneme
26. 9. 2020.
Tešíme sa na vás!

obsah

- 6** DOBRÉ SKUTKY SA DEJÚ
MED-ART chce byť nielen úspešný, ale aj prospešný. V tomto roku vedenie spoločnosti prišlo s výzvou firemného dobrovoľníctva. Záchrana historických pamiatok bola prvou aktivitou.
- 8** BYŤ TÝM, ČÍM JE TÍM, JE DOLEŽITÉ
Budovanie dobrých vzťahov a príjemnej pracovnej atmosféry je jedna z najdôležitejších vecí, ktorej sa venujeme pri práci s ľuďmi.
- 10** MARKETING 2020
Distribučný a lekárenský marketing pre rok 2020 sme prezentovali zástupcom farmaceutických firiem tentokrát v Šamoríne.
- 11** NOVINKY V LEGISLATÍVE VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV A POTRAVÍN
Kongresové centrum MED-ART aj tento rok uvítalo účastníkov workshopu, zameraného na potreby výrobcov a distribútorov pôsobiach v Slovenskej republike.
- 14** MED-EXPO 2019 – INTERAKCIE A INOVÁCIE TVÁROU V TVÁR
Pestrá paleta prednášok, bohatá účasť farmaceutov, vysoký záujem vystavovateľov – to bol tohtoročný farmaceutický kongres a veľtrh v Nitre.
- 18** ETICKÉ A MORÁLNE ASPEKTY POVOLANIA FARMACEUT
Informácie a aktivity Slovenskej lekárskej komory, nielen zo 4. ročníka konferencie v Liptovskom Mikuláši, ktorá niesla podtitul Memoriál PharmDr. Jána Valjana.
- 20** KONEČNE VO FINÁLE
Lekáreň je legislatívne najčastejšie menený systém na Slovensku, konštatuje výkonný riaditeľ spoločnosti NRSYS a informuje o novinkách v komunikácii so zdravotnými poisťovňami.
- 22** BYŤ NAJLEPŠÍ JE ZÁVÄZOK
Najvyššie ocenenie Nemocnica roka 2019 v kategórii štátnych univerzitných a fakultných nemocníc obhájila FNŠP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici.
- 26** KONGRES NEMOCNIČNÉHO LEKÁRENSTVA
V Bratislave sa uskutočnil tradičný kongres nemocničného lekárenstva s hlavnou témou „Nemocničný farmaceut ako súčasť multidisciplinárnych tímov.“
- 28** ČO ZNAMENÁ ABS?
V súčasnosti antibiotiká stewardship (ABS) je dôležitým nástrojom optimálneho a racionálneho použitia antibiotík, ktorý vedie k zníženej rezistencii a k úspešnej antiinfekčnej liečbe.
- 30** ZDRAVO ŠŤAVY – ZDRAVIE VO FLAŠTIČKE
Fabrika ZDRAVO Organic bola otvorená s cieľom vyrábať čo najzdravšie potraviny. Príbeh značky ZDRAVO prinášame v rozhovore s jej majiteľom doc. Ing. Pavlom Konštiakom, PhD.
- 32** ŽILOVÉ OCHORENIA DOLNÝCH KONČATÍN A POSTUP ICH SAMOLIEČENIA
Prehľad prípravkov, ktoré sú vhodné na asistované samoliečenie žilových ochorení dolných končatín.
- 34** ODBORNÉ PORADENSTVO
Čierny cesnak – zázrak nielen proti vysokému cholesterolu.
- 36** SPLŇTE SI S NAMI CESTOVATEĽSKÉ SNY
Nesnívajte, cestujte s Turancarom a zažite na vlastnej koži ruch veľkomesta, objavte bájne pamiatky a spoznajte kultúru krajín pre mnohých z nás neznámych.

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, MVDr. Rudolf Andraško.
Redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková, **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhD. 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 nevraciam. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

Vianoce trochu inak...



PharmDr. Ján Holec
Generálny riaditeľ
spoločnosti MED-ART

Milí kolegovia, obchodní partneri, priatelia,

počas nášho 28-ročného pôsobenia na trhu sme si uvedomili, že žijeme na hranici dvoch epoch, kedy sa mení prístup k produktom aj k pacientom. Síce nevieme riešiť všetky ťažké pracovné či životné dilemy a nemáme odpoveď na každú otázku, vieme s určitosťou však povedať, že chceme pomáhať a stáť pri vás.

V MED-ART-e chceme tvoriť tím spoločne s kolegami, obchodnými partnermi i priateľmi a hlavne chceme pomáhať všetkým ľuďom, aby mali plnohodnotnejší život. Aj z tohto dôvodu prinášame kvalitnú alternatívnu liečbu a liečbu na prírodnej báze. Inšpiráciou nám bol legendárny fráter Cyprián, ktorý v Červenom Kláštore založil jednu z najstarších lekární, a rovnako aj patrón našej spoločnosti sv. Medard. Obaja mali spoločné to, že šíрили myšlienku pomoci druhým ľuďom a boli svetlom pre tých, ktorí mali v srdci tmu a beznádej. A práve na túto šlachetnú myšlienku chce nadviazať aj naša nová produktová značka sv. MEDARD. S blížiacimi vianočnými sviatkami chceme všetkým ponúknuť produkty s liečivým príbehom.

Nová produktová značka sv. MEDARD, ktorú sme pripravili, chce poukázať nielen na identitu našej firmy, ale aj na morálne hodnoty, ktoré si v MED-ART-e ctíme. Náš vzor, sv. Medard, bol empatický muž, ktorý sa snažil liečiť skutkami. Keď videl, že niekto potrebuje pomoc, hľadal riešenia. Aj my chceme byť k ľuďom empatickí a hľadať pre nich najlepšie riešenia. Ako každý človek má svoj vlastný príbeh, aj naše produkty sú na rôzne použitie. Rôznorodosť produktov naznačuje rôznorodosť pováh a rôznorodosť potrieb ľudí. Každý z týchto vybraných produktov má za cieľ vytvoriť priestor na premýšľanie, skúmanie, a to zvlášť v tomto predvianočnom čase. Produkty značky sv. MEDARD prinášajú hlavne nádej – to je, ako hodiť kotvu k druhému brehu, a pevne sa pritom pridržať lana života. Nádej je mnohokrát najlepším darčekom, ktorý vám môžu vaši blízki dať.

V predvianočný čas išiel môj priateľ so svojím synom po ulici a v rukách niesol tašku plnú darčiekov. Obrátil sa k svojmu synovi a povedal: „Kúpil som ti hračky. Čo by si ešte žela pod stromček?“ Viete, čo odpovedal syn otcovi?: „Vezmi ma za ruku.“

Milí priatelia,

i my v MED-ART-e vás chceme chytiť za ruku a povedať vám: Ďakujeme za celoročné partnerstvo, za spoluprácu a neformálne priateľstvo. Chceme vám povedať, že ste pre nás výnimoční a veľmi vám prajeme, aby ste si našli aj v dnešnej hektickej dobe čas na budovanie vzťahov v rodine, v zamestnaní a medzi priateľmi. Obraciame sa preto na sv. Medarda, ktorý je nám vzorom a inšpiráciou, aby sme nezabúdali na drierajúce dobro v každom z nás.

Postava svätca sv. Medarda, po ktorom sme pomenovali našu novú produktovú značku a zároveň je to spodobením mena našej spoločnosti, sa stala našou inšpiráciou z mnohých dôvodov. V prvom rade sv. Medard bol nositeľom cnostných hodnôt, ako napríklad hodnoty ľudskej dôstojnosti, hodnoty vzájomného rešpektu a v neposlednom rade bol nositeľom hodnoty morálneho rozmeru ľudí.

Okrem toho svätcovi neboli vzdialené ani vlastnosti ako štedrosť a veľkodušnosť, ba práve naopak. Najdôležitejším duchovným poslanstvom sv. Medarda bola ľudskosť, prístupnosť a ochota nezištne pomôcť ľuďom v núdzi i v nešťastí. My rovnako chceme chrániť našich priateľov, partnerov i zamestnancov. Nie sme stotožnení s myšlienkou, že sociálna spravodlivosť súčasnej doby má odklon

od morálnych hodnôt. Takisto sa nám nepáči, že v dnešnej dobe chýba jemnosť k chronicky chorému človeku. Verejné dobro sú len prázdne slová, ale činy vidieť len sporadicky. V MED-ART-e už niekoľko rokov nasledujeme tradíciu ružového venca, ktorá je aktuálna v obmene i dnes. Táto milá tradícia krásne ukazuje na dôstojnosť a vznešenosť človeka. Ekvivalentom ružového venca je ocenenie srdca sv. Medarda, ktorým sa chceme poďakovať ľuďom v našej firme za ich prístup k práci, za ich štýl života a za ich kreativitu. Chceme oceňovať každú námahu a nasadenie pre firmu, všímame si nápaditosť i zápal pracovať pre kolektív.

Život zo sv. Medardom je pre nás vo vedení spoločnosti životom mnohých výziev. Je to sčasti i vstup do neznáma. Často, ako každá podnikateľská firma, kráčame v neistote, ale veríme, že naším kľúčovým poslaním je nájsť správny smer pre dobro zamestnanca a pacienta. Možno povedať, že blúdenie a neistota je postupnou cestou k naplneniu.

Dovoľte mi za celé vedenie MED-ART-u sa aspoň takto ešte raz všetkým veľmi pekne poďakovať a zaželať vám veľa radostných dní plných zdravia.

Ján Holec





DOBRÉ SKUTKY SA DEJÚ

firemné dobrovoľníctvo

Firma svoj vzťah ku komunite nemusí posilňovať len finančnými či nefinančnými darmi. Najlepšie firmy rozvíjajú vnútornú motiváciu, pocit zmysluplnosti a aktívny prístup svojich zamestnancov prostredníctvom pomoci okoliu. Touto filozofiou sa riadi aj spoločnosť MED-ART, s. r. o.



Naša spoločnosť chce byť nielen úspešná, ale aj prospešná. Vedenie spoločnosti MED-ART preto prišlo v tomto roku s projektom a výzvou firemného dobrovoľníctva. Cieľom je podporiť nápady aktívnych zamestnancov, ktorí sa zaujímajú o prostredie, v ktorom žijú, a chcú aktívne pomôcť k jeho pozitívnej zmene. Majú záujem realizovať verejnoprospešné a komunitné aktivity, ktoré sú im blízke, a chcú prispieť k zvyšovaniu kvality života rôznych cieľových skupín. Prispieva to nielen k pozitívnej zmene nášho okolia, ale aj k vytváraniu pozitívnej podnikovej kultúry a v neposlednom rade takéto aktivity ponúkajú zamestnancom netradičný a zábavný teambuilding,“ konštatoval garant projektu firemného dobrovoľníctva v MED-ART-e a jeden z konateľov spoločnosti PharmDr. Daniel Holec.

Výzvu vedenia spoločnosti prijali a zrealizovali už dva tímy zamestnancov z nitrianskeho závodu. V dňoch 7. a 28. septembra 2019 sa zapojili do firemnej dobrovoľníckej aktivity podporou projektov obnovy a záchrany dvoch historických pamiatok – Zoborský kláštor a Hrad Uhrovec.

ZOBORSKÝ KLÁŠTOR

Zoborský kláštor je historicky najstarším známym kláštorom na Slovensku. Podľa historikov vznikol v rozmedzí rokov 850 – 880 v kotlinku v lesoch na západnom svahu Zobora, 3 km od Nitry, v ideálnej polohe z pohľadu potrieb benediktínskeho konventu. Benediktínsky kláštor sv. Hipolyta plnil dôležitú funkciu jedného z centier duchovného, verejnoprávneho a kultúrneho centra v Uhorsku. Pri kláštore pôsobila škola, bola tu nemocnica a lekáreň. V roku 1471 bol kláštor zničený a v rokoch 1692 – 1695 bol na tomto mieste postavený nový Kláštor sv. Jozefa. Od 1. júla 1953 areál kláštora prebralo zdravotníctvo a otvorilo liečebný ústav. Dnes je to Špecializovaná nemocnica sv. Svorada, v areáli ktorej sa nachádzajú pozostatky kláštora. Starostlivosť o kultúrne dedičstvo predkov

a jeho rozvoj v terajšej dobe má pod patronátom obnovený Zoborský skrášľovací spolok.

Vedenie spoločnosti MED-ART v spolupráci s Nadáciou Pontis, ktorá má na Slovensku skúsenosti v oblasti zapájania zamestnancov do dobrovoľníckych aktivít, organizačne podporilo tím zamestnancov. Tí neváhali obetovať sobotňajší víkend a pod dohľadom a usmernením predsedu obnoveného Zoborského skrášľovacieho spolku Ing. Jána Kratochvíla zveľadili a skrášlili zachovalé ruiny kláštora, ktoré sa počas posledných rokov stali novou turistickou lokalitou v meste Nitra. Nielen vďaka reštauračným prácam na samotnej ruine, ale aj vďaka možnostiam, ako využiť voľný čas alebo jednoducho vyraziť z mesta do prírody.

Počas dňa dobrovoľníctva bola atmosféra príjemne pracovná a roboty sa urobilo naozaj veľa. Podarilo sa vyčistiť priestor okolo hlavného areálu, vyzbierať



”

UNAVENÍ PRÁCOU, AVŠAK SPOKOJNÍ, ŽE SME BOLI SÚČASŤOU ÚŽASNÝCH PROJEKTOV A ZÁROVEŇ SÚČASŤOU TÍMU SKVELÝCH ĽUDÍ...

všetky odpadky, vytrhať burinu v okolí chodníkov a odpratať suché lístie. Na oplátku Ing. Kratochvíl urobil odborný výklad, oboznámil nás s históriou kláštora a predstavil novinku – virtuálnu prehliadku príbytku mnícha, ktorý tu kedysi býval, študoval, pracoval a oddychoval.

HRAD UHROVEC

Zrúcanina hradu Uhrovec sa vypína vo výške 591 metrov nad morom, na bočnom hrebeni Nitrianskych vrchov (časť Strážovských vrchov), neďaleko obce Uhorské Podhradie. Čo sa týka histórie hradu, pravdepodobne vznikol medzi rokmi 1251 až 1293. Na jeho výstavbu sa podieľal Matúš Čák Trenčiansky, ktorý ho aj vlastnil. Hrad menil svojich majiteľov, až naposledy pripadol rodu Zayovcom. Určitý čas slúžil ako väzenie, no nakoniec ho úplne opustili a nechali schátrať.

Zrúcanina hradu sa nachádza v ťažšie dostupnom teréne. Stúpanie sprevádza lesný terén, ktorý však nie je náročný. Časom prídete k prudšiemu stúpaniu, a to už znamená, že cesta na zrúcaninu hradu Uhrovec sa blíži ku koncu. Po necelej hodinke sme boli na mieste určenia. Po uvítaní kastelánom Pavlom Pavlisom a koordinátorom dobrovoľníckych prác Vladimírom Žufom nám boli pridelené práce: výmena novej fólie na jednej časti strechy, úprava zelene okolia od prístupovej cesty až po nádvorie, triedenie pieskovca od ostatných kameňov, ktorý sa používa na obnovu hradu, zbieranie kameňov na strmom svahu zrúcaniny a ich vynášanie vo vedrách k samotným hradbám. V poobedných hodinách našu prácu ukončil prudký dážď, ale ani ten nám nepokazil náladu. Pauzu sme využili na neskorší obed, kde nám v hradnej kuchyni upiekli špekačky. To bola odmena za dobre vykonanú tímovú prácu a pri jedení za dlhým dreveným stolom sme sa cítili ako hradní páni.

Unavení prácou, avšak spokojní, že sme boli súčasťou úžasných projektov a súčasťou tímu skvelých ľudí, ktorí majú tímového ducha a ochotu pomáhať, sme odchádzali z histórie do súčasnosti s presvedčením, že naša dobrá vôľa a dobré skutky budú nasledovať aj ďalší kolegovia na závodoch v zmysle nášho firemného motta: „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať.“

Obchodný tím MED-ART-u v akcii

BYŤ TÝM, ČÍM JE TÝM,
JE DÔLEŽITÉ

Vytvoriť dobrý a funkčný pracovný tím nie je jednoduché. U nás v MED-ART-e a Vašej Lekárni je budovanie dobrých pracovných vzťahov veľmi dôležité. Myslíme si, že ak si zamestnanci vo svojom úzkom pracovnom tíme rozumejú, sú ich pracovné výsledky oveľa lepšie. Vzájomne si radi a vedia sa dohodnúť na všetkých podstatných veciach. Robia menej chýb a ak sa nejaká stane, ľahšie vedú odstrániť jej následky. Budovanie dobrých vzťahov a príjemnej pracovnej atmosféry je už dlhodobo jedna z najdôležitejších vecí, ktorej sa venujeme pri práci s ľuďmi.

Náš tím obchodných zástupcov sa vždy dvakrát ročne, v januári a septembri, stretne a školí ohľadom proklientsky orientovanej komunikácie s Ing. Jozefom Rebeťákom, PhD., a obchodnej stratégie s PharmDr. Michalom Holecom a Mgr. Róbertom Ďurišom. Súčasťou stretnutia je aj krátky teambuilding. Tentokrát sme si vyšli na Zobor, ktorý patrí k pohoriu Tribeč a dosahuje nadmorskú výšku 586,9 m n. m. Ako to vyzeralo? Pozrite sa.



NOVÁ VETERINÁRIA 2019

V dňoch 25. – 27. októbra 2019 sa na Výstavisku Agrokomplex konalo jedno z najväčších stretnutí veterinárskej obce na Slovensku. Odborný program bol zameraný na mačacieho pacienta. Vzdelávanie pokračovalo v sekcii veterinárne sestry a hodnotnými workshopmi.

MED-ART ako jeden z distribútorov veterinárnych liekov, veterinárnych prípravkov a veterinárnych technických pomôcok podporilo veľtržno-odbornú veterinárnu akciu svojou účasťou a firemným prezentačným stánkom.

Tím obchodných zástupcov a veterinárnych špecialistov sa vo firemnom stánku zameriaval na prezentáciu našich služieb, noviniek vo veterinárnom portfóliu, výhody objednávanie cez klientskú zónu, ale aj ponuku a možnosti výhodného prefinancovania prístrojového vybavenia ambulancie.

Oživením tohtoročného stánku, okrem nášho profiremne orientovaného štýlového štvornohého kolegu, bola ponuka chutnej zmrzliny a pútačom zvýhodnená ponuka veterinárnych dodávateľov, prezentovaná v našom letáku Veterinárny špeciál, vydaný pre túto príležitosť.

XIV. ROČNÍK PRETEKU O PUTOVNÝ POHÁR
KYNOLÓGICKÉHO KLUBU NITRICA

Tím MED-ART-u netvorí len jeho zamestnanci, ale aj jeho obchodní partneri. Práca tímu obchodných zástupcov nekončí predajom a poskytovaním služieb. Úspešný predajca má dôveru svojich klientov, dokáže vybudovať s klientmi dlhodobé vzťahy založené na serióznom prístupe, veľmi dobre pozná prostredie, v ktorom pracuje, a svoje možnosti prispôbuje individuálnym potrebám klienta. To nie je len teória, ale aj prax, čo dokazuje svojím prístupom obchodná zástupkyňa MED-ART-u Ing. Magda Hodálová.

”

BUDOVANIE DOBRÝCH
VZŤAHOV A PRÍJEMNEJ
PRACOVNEJ ATMOSFÉRY JE
JEDNA Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH
VECÍ, KTOREJ SA VENUJEME
PRI PRÁCI S ĽUĎMI.



Počas niekoľkoročnej praxe v dennodennom kontakte so zákazníkom v zverenom regióne nepodceňuje stretnutia a akcie svojich klientov a firmu MED-ART hrdo prezentuje ako pomáhajúcu spoločnosť. Nebolo tomu inak ani na XIV. ročníku pretekov o putovný pohár Kynologického klubu Nitrica. Po dvojročnej prestávke sa opäť druhú septembrovú sobotu stretlo 12 pretekárov so svojimi psami pod taktovkou vedúceho preteku Branislavom Ondrkom. V kategórii SVV1 bolo 7 pretekárov a v kategórii BH-SK 5 pretekárov. Pretek začal na trávnom poraste pasienkov za dedinou kategóriou SVV1 a potom pokračoval na miestom ihrisku kategóriou BH SK. Po krátkej prestávke na občerstvenie nasledovali cviky poslušnosti a obrany podľa SVV1. Absolútnym víťazom a držiteľom putovného pohára KK Nitrica sa stal Ľuboš Floriš so sučkou Cita Lasmon.

Takáto akcia by sa ťažko organizovala bez sponzorov, preto aj MED-ART svojou účasťou a starostlivosťou podporil športový súboj štvornohých súťažiacich.

Distribučný a lekárenský MARKETING 2020

ŠAMORÍN – Dňa 22. 10. 2019 sme sa stretli v Hoteli XBionic Sphere v Šamoríne so 138 zástupcami farmaceutických firiem. Témou stretnutia bola spolupráca v roku 2020 po obchodnej i marketingovej stránke. Stretnutie sme organizovali v spolupráci s družstvom Vaša Lekáreň, pričom celý deň panovala veľmi príjemná atmosféra.



Kongresové centrum MED-ART – centrum vzdelávania

Novinky v legislatíve výživových doplňkov a potravín

NITRA – Tento rok sme sa v októbri opakovane zišli v Nitre, v Kongresovom centre MED-ART, kde prebehol už druhý ročník unikátneho workshopu, zameraného na potreby výrobcov a distribútorov výživových doplnkov a potravín, pôsobiach v Slovenskej republike. Workshop opäť usporiadala Česká asociácia pre špeciálne potraviny (ČASP) v spolupráci so spoločnosťami MED-ART, PharmINFO a Alfa Medical Team.

Na seminári okrem zástupcov ČASP, Ing. Bohumila Hlavatého a Mgr. Martiny Šímovej, vystúpili aj zástupkyne Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR), MUDr. Iveta Trusková, MUDr. Katarína Kromerová a Ing. Eva Józsefiová, PhD., takže účastníci workshopu získali unikátny prehľad aktuálnej legislatívy, platnej tak na území Slovenska, ako aj v rámci EÚ, vrátane očakávaných zmien, pripravovaných pre najbližšie obdobie. Všetci prednášajúci ochotne zodpovedali otázky účastníkov workshopu. Tí sa mali možnosť oboznámiť aj so zaujímavým projektom MEDIFO – lekárenská starostlivosť budúcnosti, kde kazuistiky z jeho ročného pôsobenia odprezentoval PharmDr. Ján Holec, a s novou službou na sledovanie trendu predaja produktov v lekárnach ADC Trends z úst PharmDr. Petra Matejku, PhD.

V rámci workshopu zaznela zaujímavá informácia z ČASP, a to v súvislosti s plánovaným začatím jej aktívneho pôsobenia aj na území Slovenska. ČASP je záujmovým združením právnických osôb, založeným v roku 2000. Asociácia reprezentuje spoločné záujmy svojich členov – výrobcov a distribútorov výživových doplnkov, a to rovnako na národnej, ako aj na medzinárodnej úrovni. Jej hlavným cieľom je aktívne sa podieľať na formovaní primeraného a vyváženého legislatívneho rámca pre produkty podporujúce zdravie. Zároveň sa všetci členovia asociácie zaväzujú dodržiavať vlastný etický kódex pre predaj a marketing.

ČASP je zakladajúcim členom európskej asociácie výrobcov výživových doplnkov FSE (Food Supplements Europe) so sídlom v Bruseli a tiež je členom svetovej asociácie výrobcov výživových doplnkov IADSA (International Alliance of Dietary Food Supplement Associations) a pridruženým členom potravinárskej komory ČR.



K dnešnému dňu združuje ČASP 21 členov. Vzhľadom na to, že na území Slovenskej republiky nie je aktívna žiadna organizácia chrániaca záujmy výrobcov a distribútorov výživových doplnkov, a to napriek tomu, že väčšina súčasných členov ČASP má aktivity nielen v ČR, ale aj na území Slovenskej republiky, ČASP sa rozhodla rozšíriť svoje pôsobenie aj na územie Slovenskej republiky a zmeniť svoj názov na Česká a Slovenská asociácia pre špeciálne potraviny, a to s účinnosťou od 1. januára 2020. K tomuto dátumu môžu začať vstupovať do asociácie výrobcovia a distribútori, aktívni na území Slovenska. Viac informácií o možnosti vstupu do asociácie získate na: hlataty@casponline.cz.

Ďalší ročník workshopu sa bude konať opäť na jeseň v roku 2020.

TEXT: za organizačný tím AlfaMedicalTeam

Mgr. Martina Kristiánová, MBA

FOTO: archív redakcie

SOM HRDÝ FARMACEUT — pomáham ľuďom

Chcete vedieť, čo je nové v súvislosti so značkou Som farmaceut? Prečo v novej kolekcii nájdete dopamín, serotonin a kyselinu L-askorbovú? Čítajte ďalej a dozviete sa, čo členovia projektového tímu značky pripravili pre vás na najbližšie obdobie.



KAM SA POSUNULA ZNAČKA ZA POSLEDNÉ TRI MESIACE?

Vytvorili sme novú kolekciu jeseň – zima, ktorá je inšpirovaná farbami týchto dvoch období a chemickými vzorcami, s ktorými prichádzajú farmaceuti intenzívne do kontaktu od prvého ročníka na univerzite. Keďže niektoré príjemné pocity, stavy a procesy sa dajú vyjadriť chemicky, tak sme si požičali pre značku Som farmaceut dopamín, serotonin a kyselinu L-askorbovú, ktoré predstavujú v kolekcii lásku, šťastie a zdravie.

KTORÍ FARMACEUTI SA STALI TVÁRAMI KOLEKCIE JESEŇ – ZIMA?

Ďalšími hrdými farmaceutmi sú Mgr. Katarína Gogorová z Lekárne Dami v Nitre, Mgr. Paula Csibrányiová a PharmDr. Peter Vörös z Lekárne na nábreží Nové Zámky. Vidieť ich môžete aj na našom instagramovom účte pod menom medart_sk alebo na www.somfarmaceut.sk. Túto stránku sa určite oplatí sledovať, pretože na nej nájdete všetky dôležité novinky.

NAPOSLEDY STE SPOMÍNALI, ŽE CIEĽOM ZNAČKY JE PODPORIŤ KOMUNITU FARMACEUTOV A BUDOVAŤ IM DOBRÉ MENO V SPOLOČNOSTI.

Môžeme smelo konštatovať, že sa nám podarilo niečo už aj v tejto oblasti. V mesiacoch október a november sme vytvorili platformu „Som hrdý farmaceut.“

Pomáham ľuďom“, vďaka ktorej sa nám podarilo darovať pre neziskovú organizáciu Plamienok 1 180 eur a v čase uzávierky časopisu MEDIUM stále zbierame financie pre NADÁCIU KVAPKA NÁDEJE.

Obe sme si vybrali z dôvodu poskytovania pomoci v zdravotníctve, rovnako ako v tejto oblasti pôsobia aj farmaceuti. Nezisková organizácia Plamienok je na Slovensku priekopníkom rozvoja detskej domácej paliatívnej/hospicovej starostlivosti a smútkového poradenstva a terapie pre deti a ich rodiny. NADÁCIA KVAPKA NÁDEJE podporuje liečebné a sociálne potreby detí postihnutých nádorovým ochorením a v súčasnosti je zameraná aj na podporu a efektívne rozšírenie databázy Národného registra darcov kostnej drene SR. Takto vlastne farmaceuti znásobili svoju pomoc :).

ČO PRIPRAVUJETE NA ĎALŠIE OBDOBIE?

To je prekvapenie a bude to super. ☺



MED-EXPO 2019 V ČÍSLACH:

- 8 hodín prednášok,
- 2 samostatné sekcie,
- 30 prednášajúcich,
- 528 ľudí z radov vystavovateľov, prednášajúcich, farmaceutov a laborantov,
- 57 vystavovateľov,
- 1 panelová diskusia.

VI. ZOBORSKÉ LEKÁRNICKÉ DNI

Prinášajú kvalitné prednášky na aktuálne témy, nové poznatky a informácie.

Podujatie svojim úvítaním otvoril **PharmDr. Michal Holec**, obchodný riaditeľ spoločnosti MED-ART a predseda RLeK Nitra. Ocenil tradíciu a odbornosť seminára, upriamil pozornosť na vystavujúce firmy a napokon prenechal slovo prednášajúcim odborníkom.



V úvode celodenného prednáškového programu edukovala odborné publikum **PharmDr. Miroslava Snopková, PhD.**, so svojou prednáškou na tému „Vek nie je iba číslo – osvetový projekt SLeK“. Každoročný nárast priemernej vekovej skladby obyvateľstva a s rastúcim vekom súvisiaca menšia odolnosť organizmu a zvýšená chorobnosť znamenajú zvyšujúci sa podiel pacientov a narastajúce náklady na zdravotníctvo. Reálna prax však naráža na nedostatok času a neexistujúce ohodnotenie lekárov a farmaceutov za podobné služby, čo nezvyšuje motiváciu zdravotníckych pracovníkov zaoberať sa takouto činnosťou.

Ďalším prednášajúcim bol výkonný riaditeľ Družstva Vaša Lekáreň **Mgr. Róbert Ďuriš**, ktorý mal prednášku na tému „Tri jednoduché rady, ako si udržať pacientov, zarobiť viac a byť odborníkom vo svojej lekárskej praxi“. V dobe zvyšujúcich sa nákladov na prevádzku lekárskej praxe, a teda zhoršujúcej sa ekonomickej situácie lekárskej praxe, je dôležité nielen správne nastavenie obchodnej prírazky ale aj šírka sortimentu, vnútorný marketing lekárskej praxe a zameranie sa na ziskovosť lekárskej praxe.

Interakcie a inovácie tvárou v tvár

MED-EXPO 2019

Dňa 21. septembra 2019 sa na Výstavisku Agrokomplex Nitra uskutočnil najväčší farmaceutický veľtrh s medzinárodnou účasťou MED-EXPO Nitra a VI. Zoborské lekárnické dni pod záštitou organizátora MED-ART, spol. s r. o. Kongres MED-EXPO každoročne patrí pod projekt MED-ART educatio, ktorý je zárukou odbornosti, dialógu a interakcie. Súbežne s kongresom sa v priestoroch Výstaviska Agrokomplex konalo aj XXVIII. sympóziu klinickej farmácie Lívie Magulovej.



PharmDr. Miroslava Snopková, PhD., svojou prednáškou pomenovala „*Farmaceuta ako autoritu zdravotníckej prevencie*“. Vzhľadom na rastúci trend starnutia obyvateľstva je kladený čoraz väčší dôraz na systém zdravotnej starostlivosti, kedy práve nárast výskytu chronických ochorení by mal zdôrazniť posun smerom k širšej úlohe farmaceutov v oblasti verejného zdravia.

Problematickou témy „*Magistraliter príprava v dermatológii – tradičné a nové receptúry*“ sa vo svojej prednáške zaoberal **PharmDr. Dárius Hauspek**. Cieľom prednášky bolo priniesť informácie o nových inovatívnych magistraliter receptúrach v dermatológii a súčasne poskytnúť informácie aj o tradičných receptúrach používaných v tomto obore.

Nepochybným prínosom pre publikum bola i prednáška o „*nových poznatkoch z oblasti farmakoterapie a ich aplikácii v lekárenstve*“, ktorej autorkou bola **PharmDr. Jana Klimasová, PhD., MPH.** Štátny ústav pre kontrolu liečiv, rovnako ako aj ostatné národné liekové agentúry sa v rámci svojej činnosti zaoberajú registráciou lieku, ako aj postregistračnými procesmi, ktoré sa daného lieku týkajú. V rámci prednášky boli rozoberané rôzne procesy na konkrétnych príkladoch z posledného roka.

Prednášku na tému „*Liečba akútnej bronchitídy u detí. Zber dát od 0 do 16 rokov*“ mal pripravenú **prof. MUDr. Karol Kráľinský, PhD.** Keďže respiračné infekcie sú jednou z najčastejších príčin návštevy u lekára prvého kontaktu pre deti aj dospelú populáciu, je veľmi dôležité o tejto problematike hovoriť.

PharmDr. Andrea Gažová, PhD., pomenovala vo svojej prednáške „*výhody β escínu v liečbe lokálnych opuchov a zápalov*“. Hlavnou obsahovou látkou pagaštanu konského je práve escín, ktorý patrí medzi saponíny v triede glykozidov. Dokázalo sa, že escín dokáže zabrániť vzniku opuchov a aj ich efektívne liečiť, pretože ovplyvňuje a redukuje exudatívnu zápalovú fázu.

Autor **MUDr. Ivana Poradová** a spoluautor **MUDr. Pavol Tibenský** edukovali účastníkov o „*prírodnej liečbe stresu a porúch spánku*“. Prednáška, ktorá sa v dnešnej dobe týka snáď každého, poukázala



zala na overené a bezpečné možnosti prírodnej liečby príznakov spojených so stresom v každom veku.

PharmDr. Ondrej Sukeľ v rámci prednášky „*Slovenská lekárska komora v legislatívnych procesoch*“ informoval účastníkov o zámeroch, procese a dopadoch zmeny legislatívy na lekárenské prostredie. Prezentoval i formálne postupy pri tvorbe všeobecne záväzných právnych predpisov.

Obezitou sa vo svojej prednáške na tému „*MEDIFO – nadštandardná lekárska starostlivosť*“ zaoberala **PharmDr. Katarína Vaľková**, keďže nosnou témou lekárskej ambulancie MEDIFO je práve obezita. Obezita je chronický patologický stav, ktorý je charakterizovaný zvýšením zásob telesného tuku a jeho nedostatočnou mobilizáciou z tkanív, v ktorých sa ukladá aj za fyziologických podmienok. Obezita zapríčiňuje významné zvýšenie chorobnosti, invalidity a úmrtnosti a zhoršuje kvalitu života.

Každoročne očakávanou a veľmi zaujímavou prednáškou v rámci kongresu bola prednáška **Ing. Jozefa Fiebiga** na tému „*Čo prinieslo lekárňam zúčtovanie na základe dispenzačných záznamov?*“. Keďže nábeh novej komunikácie so zdravotnými poisťovňami bol extrémne dôležitým, no veľmi slabo pripraveným projektom, sprevádzal ho nedostatok informácií ako na strane lekárníkov, tak na strane vývojárov lekárníckych informačných systémov.



PANELOVÁ DISKUSIA NA AKTUÁLNU TÉMU E-ZDRAVIA

Panelovú diskusiu na tému „*Prvé skúsenosti s lekárenskou starostlivosťou plne integrovanou v projekte e-zdravie*“ moderoval **PharmDr. Ondrej Sukeľ**, prezident SLeK-u. Prednáška obsahovala zaujímavé informácie, výmenu skúseností a názory diskutujúcich odborníkov zo všetkých relevantných inštitúcií v aktuálnych témach, ktorými žijú lekárnici v tomto období ako integrácia systému e-zdravie v lekárnach a zmien s tými spojenými.

V rámci panelovej diskusie dthovorili zástupcovia Národného centra zdravotníckych informácií, dodávateľských lekárenských softvérov, SLeK-u, zdravotných poisťovní, Asociácie pre ochranu práv pacientov a Asociácie veľkodistribútorov liekov a podpredseda výboru NR SR pre zdravotníctvo.

XXVIII. SYMPÓZIUM KLINICKEJ FARMÁCIE LÍVIE MAGULOVEJ

Už druhý rok súčasťou veľtržného kongresu farmaceutov bolo Sympóziu klinickej farmácie Lívie Magulovej. Ústrednou témou XXVIII. ročníka bola Klinická farmácia v nemocničnom prostredí, na špecializovaných pracoviskách a vo verejných lekárnach. Účastníci sympózia sa oboznámili s výsledkami práce a výskumu klinických farmaceutov na všetkých úrovniach farmaceutickej starostlivosti a so zaujímavými kazuistikami, ktoré farmaceuti vo svojej klinickej praxi riešili.



MED-EXPO 2019

Jedinečná možnosť interakcie farmaceutov a zástupcov dodávateľských firiem

Neustály pokrok a inovácie na trhu sú vítanou súčasťou života každého farmaceuta a laboranta. Presne 57 vystavovateľov prijalo pozvanie a rozložilo svoje prezentačné stolíky na viac ako 1 500 m² výstavnej plochy. Po celý deň seminára vládol medzi návštevníkmi a vystavovateľmi aktívny dialóg ohľadom existujúcich produktov firiem, novinek a inovácií.

Sme veľmi radi, že každoročne poskytujeme priestor pre stretávanie a rozhovory farmaceutov so zástupcami dodávateľských firiem – vystavovateľmi. Tieto interakcie sú v dobe filtrovania dôležitých informácií od tých menej podstatných nenahraditeľnou súčasťou sústavného vzdelávania v oblasti farmácie.

ZAÚJÍMAVOSTI

MED-EXPO okrem iného sprevádzalo aj mnoho zaujímavostí a novinek, ktoré celodenný program ešte viac spestrilo. V stánku MED-ART sme hrdo predstavili novú jesennú kolekciu značky „Som farmaceut“ a individuálne sme účastníkom tejto akcie prezentovali cieľ a význam tejto značky, ktorá je srdcovou záležitosťou mnohých farmaceutov.

V stánku Vaša Lekárne sme mali možnosť nazrieť do reálnej lekárne, v ktorej sme mohli nájsť rôzne novinky vo vybavení lekárne, ale napríklad i nový rad výživových doplnkov TOTO.

MED-EXPO 2019 opäť naplnilo svoje očakávania, odborné prednášky sa dopĺňali s prezentáciami dodávateľov a vzdelávaním farmaceutov. Dúfame, že ste si najväčší farmaceutický veľtrh MED-EXPO užili spoločne s nami.

Budúci rok sa stretneme 26. 9. 2020. Tešíme sa na vás!

O KOMORE, ktorá nič nerobí

Na stránkach nie iba tohto časopisu sa čitateľom pravidelne prihovráame aj my – zástupcovia stavovskej samosprávy s informáciami o aktivitách, činnosti, realizovaných projektoch a návrhoch, hlavne legislatívnych. Okrem toho sa stretávame osobne na mnohých podujatiach organizovaných miestnymi či regionálnymi komorami, každý člen komory je adresátom newslettera a má plný prístup k internetovej stránke komory.



PharmDr. Ondrej Sukeľ
Prezident SLeK



SLOVENSKÁ
LEKÁRNICKÁ
KOMORA

Napriek tomu sa stále nájdu jednotlivci, u ktorých sledujúc rétorické či publikačné výstupy nadobúdam pocit, že existujú dve Slovenské lekárske komory. Jedna tá, ktorej som toho času štatutárom, a nejaká ďalšia, paralelná – pasívna, ktorej členovia orgánov nečinne očakávajú usmerenia, ktoré nakoniec aj tak ignorujú.

Oficiálnym a dostatočne komunikovaným postojom súčasných orgánov SLeK je byť proaktívnym, nie len reaktívnym subjektom. Tento postoj nech je odpoveďou pre obrovské množstvo kolegov, ktorí ma nabádajú dementovať, vyjadriť sa, reagovať a vyvracať nepravdivé tvrdenia niektorých členov, ale hlavne nečlenov komory, a ktorí občas cítia sklamanie, že tak nerobím. Stavovská samospráva (napriek jej súčasnej oklieštenej podobe) má totiž dané elementárne právne princípy a funkčnú logiku. Týmito princípmi sú – zastupiteľská demokracia, kompetenčná príslušnosť, výkonná hierarchia a procesná štruktúra. Súkromné mimokomorové aktivity jednotlivcov, hoci skrytých za rôzne vznešene znejúce proklamácie, do tohto modelu jednoducho nepatria a nikdy patriť nebudú, preto nie je možné a ani správne pripisovať im takú istú vážnosť, akú má vnútrokomorová diskusia. Andrej Hlinka v časoch dozrievajúcej monarchie na začiatku formácie nového štátu povedal – Schádzajme sa, diskutujme a konajme, len pre Boha živého, nemlčme a nepostávajme, lebo to zapácha hrobom...

Poslednou novelou zákona o liekoch pojem „vnútrokomorová diskusia“ opätovne rozšíril aktivitu komory – pozor, nielen „komory“ inštitucionálnej, ale hlavne našej komory ako spoločenstva – o zodpovednosť za zabezpečenie lekárskej pohotovostnej služby. Procesy, ktorý pre napĺňanie tejto kompetencie zabezpečuje sekretariát SLeK-u, však nemožno chápať ako chladné úradnícke rozhodnutie. Tento proces je nástrojom, ktorého využitie je na jednotlivých miestnych a regionálnych komorách, pričom je potrebné vnímať realitu v súvislostiach. Nezabúdajme na to, že nariaďiť nezmyselnú pohotovosť v malých mestečkách do 22.30 h bolo legislatívne mimoriadne jednoduché, ale zvrátenie tohto zákona znamenalo rok a pol tvrdej

”

ANDREJ HLINKA:
SCHÁDZAJME SA, DISKUTUJME
A KONAJME, LEN PRE BOHA ŽIVÉHO,
NEMLČME A NEPOSTÁVAJME, LEBO TO
ZAPÁCHA HROBOM...

práce, zberu výsledkov, podpory partnerov v Zväze chemického a farmaceutického priemyslu a nakoniec zásadný postoj na rokovaní hospodárskej a sociálnej rady vlády. Vrátiac sa k predošlému odseku – aj tento citlivý proces bol takmer fatálne ohrozený samozvanou, nekoordinovanou a nekompetentnou aktivitou nikým nevolených jednotlivcov a iba obrovské nasadenie našich partnerov pomohlo toto riziko zvrátiť.

Legislatívu máme. Nástroje máme. Procesy nastavil a nastavuje sekretariát komory. Zvyšok je na nás, milí kolegovia, a na našej dohode v rámci MLeK a RLeK. Nie, lekárska pohotovosť nie je a v dohľadnej dobe asi ani platená nebude – ako kompromis s kompetenciou riadiť si túto oblasť spoločenských vzťahov samosprávne bez zásahu štátu. Možno je to málo, ale ako prvý krok je to isto viac než nekoncepcné búchanie po stole. Preto túto kompetenciu berme vážne a nastavme si lekársku pohotovosť tak, aby bola komfortná pre nás a aj pre pacientov. Nie, žiadna otvorená lekáreň v okrese počas sviatku nie je komfort, rovnako ním nie je ani lekáreň otvorená dopoludnia či chvíľu popoludní.

Zákon, ktorý počas sviatkov zatvoril maloobchodné prevádzky, platí dva roky. Všimli ste si, ako zareagovali benzínky? Štandardný nákup – pečivo, mlieko, maslo, mliečne a mäsové výrobky a niekde aj ovocie či zeleninu tam pohodlne nakúpíte 24 hodín denne, 7 dní v týždni, sviatok-nesviatok. Legislatívne návrhy o OTC liekoch v bežnom maloobchode sú témou volebných programov. V niektorých štátoch sú touto témou dokonca lieky viazané na lekárske predpisy. Spoločným menovateľom týchto tém je údajná nechota lekární pracovať mimo „štandardných“ otváracích hodín. Prosím, myslíme na to všetci, ktorí sa nejakým spôsobom budeme podieľať na formovaní lekárskej pohotovostnej služby.

Etické a morálne aspekty povolania farmaceut

V Liptovskom Mikuláši sa v sobotu, 16. novembra 2019, stretli lekárnici na 4. ročníku konferencie s názvom Etické a morálne aspekty povolania farmaceut. Od tohto ročníka nesie konferencia podtitul Memoriál PharmDr. Jána Valjana, ktorého Slovenská lekárska komora vníma ako nositeľa morálnych hodnôt.

Keďže je lekárenstvo odbor, ktorý je multidisciplinárny a vyžaduje si vysoké znalosti z rôznych oblastí, 4. ročník bol zameraný na vzťahy – medzi poskytovateľmi lekárskej starostlivosti a zdravotnými poisťovňami, dodávateľmi liekov a medzi farmaceutmi navzájom. Pozvanie prijal Ing. MUDr. Mgr. Marián Faktor s témou Vykazovanie poskytnutej lekárskej starostlivosti, PharmDr. Ján Holec, ktorý vo svojej prednáške Etické princípy v distribúcii liekov popísal možnosti etického spôsobu podnikania a riadenia veľkej firmy. O etickom riadení lekáreň s účastníkmi diskutovala PharmDr. Miroslava Snopková, PhD. Na záver konferencie priblížil účastníkom odkaz PharmDr. Jána Valjana v slovenskom lekárenstve PharmDr. Ondrej Sukeľ.



Komunikácia so zdravotnými poisťovňami –

KONEČNE VO FINÁLE

Po niekoľkých hektických a problémových mesiacoch môžeme povedať, že naozaj funguje fakturácia na základe dispenzačných záznamov. Situácia stále nie je pre lekárnikov jednoduchá a potýkame sa s niekoľkými problémami, ale aspoň sa stabilizovala. Ako sme vyriešili vzniknuté problémy a aké zmeny majú lekárnici v komunikácii so zdravotnými poisťovňami očakávať?

Lekárne je legislatívne najčastejšie menený systém na Slovensku. Za posledný rok a pol bol len zákon o lieku menený štyrikrát, a to ešte nehovorím o ďalších zákonoch, ktoré sa lekáreň vlastne ani netýkajú, no ich dopad pociťujeme denne. Vysooko si vážim lekárnikov, ktorí v tomto chaose robia všetko preto, aby zvládli mnoho zmien, ktoré im zákony prinášajú. S potešením môžem povedať, že napriek chaosu a problémom, ktoré na začiatku vznikli, sa nám v spolupráci s IT oddeleniami jednotlivých zdravotných poisťovní podarilo väčšinu problémov odstrániť. Dnes teda väčšina receptov prebehne bez problémov, tie vznikajú len s receptami, ktoré v systéme „zostali visieť“ ešte zo 6. a 7. mesiaca tohto roku.

PROBLÉMY, KTORÉ SA NÁM UŽ PODARILLO VYRIEŠIŤ:

1. Recepty s dvomi liekmi – problém vznikol, ak poisťovňa jeden liek na recepte uznala a druhý nie. Túto situáciu sa nám podarilo vyriešiť, softvér s ňou už dnes počíta a sám sa s tým vysporiada.

2. Spoločná fakturácia pre hlavnú lekárne a pobočku – už nie je nutné spájať faktúry za viacero stredísk ani u jednej z poisťovní.

3. Rozbaľovanie balení – tu vznikali najmä problémy so zaokrúhľovaním kvôli rozdielu o 0,01 EUR. Tieto problémy už poisťovne odstránili tým, že sme sa zhodli na matematickom zaokrúhľovaní ☺.

4. Problémy s novorodencami – Ak je recept vypísaný na novorodenca skôr, ako je registrovaný v zdravotnej poisťovni, takýto recept je nutné fakturovať na VŠZP.

5. Recepty mimo limitov – Problém vznikol, ak lekár prekročil povolený limit na pacienta. Poisťovne akceptovali náš argument, že lekáreň nemá reálne možnosť zistiť, že recept, ktorý sa k nej dostal, je už mimo limit. Dá sa teda považovať za prvé malé víťazstvo lekární, že tieto recepty budú normálne preplatené a poisťovňa ich zosobní lekárovi.

6. Problém s duplicitami – Tento problém vznikol technickou chybou na strane poisťovní, ktorá je už momentálne odstránená a nemáme hlásené nové problémy tohto typu.

KOMUNIKÁCIA S POISŤOVŇAMI V ROKU 2020

Od decembra tohto roku dávajú všetky poisťovne dodávateľom LIS prístup k testovaciemu prostrediu na službu, ktorú volajú „DajMojeDispenzacneZaznamy“. Táto pre lekáreň „vytiahne“ všetky dispenzačné záznamy ku konkrétnej faktúre. Inak povedané, priamo z LIS bude môcť lekárnik stiahnuť dispenzačné záznamy, skontrolovať si ich a následne vystaviť faktúru. Nebude viac nutné sťahovať tieto záznamy z elektronických pobočiek poisťovní. Lekárnici môžu počítať s tým, že už pri februárovej fakturácii budú môcť postupovať omnoho jednoduchšie.

Som veľmi rád, že neostane len pri tejto prvej službe. V budúcom roku budú spustené aj ďalšie služby – faktúry na poisťovňu. Tieto zabezpečia odovzdanie faktúry z LIS elektronicky do portálu poisťovní. Lekárnik tak bude schopný dokončiť fakturáciu priamo vo svojom systéme bez nutnosti prihlasovania sa do elektronickej pobočky poisťovne.

Je mi ľúto, že tieto služby nemohli byť hotové už pri zavádzaní systému, ale tentokrát naozaj platí: Lepšie neskoro ako nikdy. Rád by som teda lekárnikom poprial pevné nervy v posledných mesiacoch tohto roka a verím, že do roku 2020 sa môžeme dívať s nádejou na naozaj pozitívne správy.



Vážení lekárnici,

možno je to len môj pocit, no zdá sa mi, že Vianoce tento rok opäť prišli nejaký rýchlejšie.

Po skutočne hektických mesiacoch plných náhlych zmien a tvrdej práce tak prichádza obdobie, kedy budeme mať konečne príležitosť stráviť viac času v kruhu našich najbližších, našich rodín a priateľov. Oddých si každý z Vás, možno ešte viac ako po minulé roky, rozhodne zaslúži. Preto dovoľte aj mne, za celý tím spoločnosti NRSYS zaželať vám, aby to boli skutočne sviatky radosti a hlavne pokoja.

Ako novoročné predsavzatie sme si s kolegami slúbili, že naďalej budeme robiť všetko preto, aby sme našim zákazníkom pomáhali čo najjednoduchšie prekonávať turbulentné zmeny, ktoré k tomuto pracovnému odvetviu neoddeliteľne patria. Vám do nového roka prajeme samozrejme veľa zdravia, spokojnosti a lásky, ale aj veľa síl a trpezlivosti pri prekonávaní týchto prekážok. Prajeme vám rok plný úspechov a inšpirácií, či už v pracovnom alebo osobnom živote, prajeme vám rok, v ktorom výzvy premeníte na víťaztvá.

Tak, ako tomu bolo aj doposiaľ.

Ďakujeme Vám za prejavenu dôveru pri využívaní našich služieb v uplynulom roku.

Ďakujeme Vám za trpezlivosť a vzájomnú pomoc, s ktorou sa nám spoločne podarilo prekonať najťažší rok, aký si v lekární pamätám. Ďakujeme Vám za každú spätnú väzbu, či už pozitívnu alebo negatívnu, pretože s vašou pomocou sa posúvame stále dopredu.

Šťastné a pokojné Vianoce najmä v kruhu rodiny a priateľov,

*čo najviac oddychu a čerpania nových síl
a do nového roka veľa spokojnosti vám praje*

Ing. Jozef Fiebig

Byť najlepší je záväzok

Inštitút pre ekonomické a sociálne reformy INEKO zorganizoval piaty ročník hodnotenia nemocníc podľa vybraných ukazovateľov kvality poskytovanej zdravotnej starostlivosti, skúsenosti, náročnosti diagnóz, spokojnosti pacientov, hospodárenia a transparentnosti. Najvyššie ocenenie Nemocnica roka 2019 v kategórii štátnych univerzitných a fakultných nemocníc obhájila z predchádzajúceho roka Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta Banská Bystrica. Nemocnicu vedie Ing. Miriam Lapuníková, MBA, ktorej sme v tejto súvislosti položili niekoľko otázok.

”

A NA ČO SOM HRDÁ? SOM HRDÁ NA ĽUDÍ, ČO SA NACHÁDZAJÚ V TOM, ČO ROBIA, A SAMI SA POSÚVAJÚ VPRED. BAVÍ ICH PRÁCA A VLASTNE SA NAVZÁJOM INŠPIRUJEME. VEĽKÝM ÚSPECHOM NEMOCNICE JE OTVORENIE VZDELÁVACIEHO CENTRA, KTORÉ JE VYŤAŽENÉ AKTIVITAMI.

● **Zhruba 30-tisíc hospitalizácií ročne, viac ako 2200 zamestnancov, ročný obrat vyše 110 miliónov eur. Tieto parametre charakterizujú jednu z najväčších slovenských nemocníc. Na jej čele stojí čerstvá 40-tnička Ing. Miriam Lapuníková, MBA. Pani riaditeľka, na úvod prijmite, prosím, gratuláciu, jednak k významnému životnému jubileu, jednak k obhájeniu víťazstva Vašej nemocnice spreď minulého roka. Práve po jeho zisku pred rokom ste v jednom z rozhovorov povedali, že získať toto prvenstvo bolo možno ľahšie, ako ho nabudúce obhájiť. Napriek tomu sa Vám to podarilo. V čom tkvie tajomstvo Vášho úspechu?** Myslím si, že ten úspech je podložený kolektívnou prácou všetkých zamestnancov Rooseveltovej nemocnice, lebo naozaj obhájiť titul je omnoho náročnejšie, ako ho získať. Touto anketou je navodená prirodzená konkurencia a to nás posúva niekde inde. Je to vidieť aj na ostatných poskytovateľoch, že sa snažia zlepšovať podmienky poskytovania zdravotnej starostlivosti, o čom podstata samotnej ankety vlastne aj je. Napriek veľkému množstvu problémov v každodennom živote sa stále snažíme pripravovať nové projekty a zvýšiť kvalitu služieb.

● **Hovoríte kolektívna práca. To korešponduje s Vaším manažérskym krédom, že nezáleží na tom, či nemocnicu vedie ekonóm, alebo lekár, ale dôležitá je tímová spolupráca. Takže to znamená, že máte dobrý tím?**

Som o tom presvedčená. V našom tíme môže byť každý samostatný, má svoju rolu a priestor na sebarealizáciu, ktorá je veľmi dôležitým motivátorom. Snažíme sa pravidelne stretávať a prehodnocovať vízie nemocnice. Každý vie, aká je jeho rola v tíme, ale zároveň má priestor aj na vlastnú aktivitu a nápady. Ak má človek priestor na vlastnú kreativitu, tak ho to naplní a je spokojný, zároveň potom môže kariérne rásť. To ho motivuje a práve motivácia je veľmi dôležitá.

● **Pracujete v tejto nemocnici od roku 2005, od roku 2010 na manažérskych pozíciách a posledných 5 rokov ste riaditeľkou. Myslíte si, že za**



úspechmi Rooseveltovej nemocnice stojí práve určitá personálna stabilita vrcholového manažmentu?

Áno, ale nehovorím len o sebe. Zdravotníctvo je veľmi špecifické odvetvie, ktorého špecifiká človek musí poznať, ak chceme, aby fungovalo. Ja som sa cez pozície referentky a účtovníčky posúvala tam, kde som teraz, získavala skúsenosti, za čo som veľmi vďačná. Myslím, že Rooseveltova nemocnica má to šťastie, že riaditelia, ktorí tu boli, na seba svojou prácou nadväzovali. Odkedy tu pôsobím, neprišiel nikto nový na post riaditeľa a zrušil by všetko, čo jeho predchodca vybudoval, ale naopak, každý postupne pokračoval v opatreniach a krokoch ďalej a ďalej. Takýto vývoj je základ.

● **Rebríček INEKO má viacero kritérií. Vy ste boli vo všetkých hodnotení nadštandardne vysoko, v niektorých najlepšie. Úspešnosť ktorého kritéria si osobne ceníte najviac?**

Odbornosť, teda náročnosť poskytovanej zdravotnej starostlivosti a aj spokojnosť pacientov. To bolo niečo, čo ma potešilo najviac.

● **To ma práve zaujalo, že v medicínsko-ekonomickej náročnosti diagnóz ste predbehli aj niektoré univerzitné nemocnice. Ako je to možné?**

Jedna vec sú hospitalizačné prípady, druhá vec je výkazníctvo. Z našej strany je kladený veľký dôraz na adekvátnosť výkazníctva, na čo máme aj tím zamestnancov, ktorí všetkých pravidelne školia, ako čo najreálnejšie vykazovať uskutočnené výkony.

● **Čo vám momentálne „nedá spať“ a, naopak, na čo ste najviac za posledné obdobie hrdá?**

Väčšinou sa mi stáva, že aj pri zaspávaní, aj pri zobudzaní myslím na Rooseveltovu nemocnicu (smiech). Niekedy vás prekvapí samotná prevádzka, opotrebovanie technológie, minule nám dokonca nešla voda. Našťastie sa snažíme byť pripravení na krízové situácie, a preto ich vieme rýchlo riešiť. Čo sa u nás intenzívne rieši a vyťažuje momentálne, je očakávaná rekonštrukcia nemocnice. A na čo som hrdá? Som hrdá na ľudí, čo sa nachádzajú v tom, čo robia a sami sa posúvajú vpred. Baví ich práca a vlastne sa navzájom sa inšpirujeme. Veľkým úspechom nemocnice je otvorenie vzdelávacieho centra, ktoré je vyťažované aktivitami. Venujeme sa aj takým veciam, ktoré akoby ani nie je vidieť, napríklad informačné letáky znejú ako banálna vec, pritom sú veľmi nápomocné, fungujú ako spätná väzba pre niekoho, kto chce porozumieť, čo sa deje napríklad s jeho blízkym, ktorý bol hospitalizovaný.

● **Pri komunikácii ešte na chvíľu zostaňme. Jedna vec sú informácie tlačového či elektronického charakteru, ale myslíte, že dokážu nahradiť osobnú komunikáciu zdravotníckeho personálu s pacientom?**

Ja osobne kladiem extrémny dôraz na komunikáciu. Je dôležité byť empatický, nájsť správnu cestu, ako človeka informovať o poskytovanej starostlivosti, zároveň ho oboznámiť nielen s jeho právami, ale aj povinnosťami. Lekár si často v rámci svojej profesionálnej slepoty neuvedomí, že nekomunikuje dostatočne

citlivo, preto má naša nemocnica programy zamerané na jemné komunikačné zručnosti pre našich zamestnancov. V tejto oblasti vidím priestor na zlepšenie.

● Myslíte si, že pri súčasnom stave financovania zdravotníctva môžu alebo nemôžu nemocnice zlepšiť kvalitu svojich služieb a vyhovárať sa na nedostatok financií je len klišé?

Som presvedčená, že nemocnica vie vždy zlepšiť kvalitu služieb, lebo nie všetko závisí od disponibilných zdrojov. Sú veci ako naše letáky, čo si nevyžadujú veľké náklady, prípadne môžu byť riešené sponzorsky a vytvárajú rozdiel. Máme na to dobrú spätnú väzbu. Napríklad spomínané školenia tiež nie sú závažné nákladné, ale tá edukácia ľudí je v závere neoceniteľná a prispieva k prosperite prostredia. To je tak – máte síce opadanú fasádu, no pod ňou máte pozametané, pokosené, odhrnutý sneh. To nemá veľmi veľa spoločné s objemom disponibilných zdrojov, rovnako ako zasadiť kvety, zlepšíte vizuál a nestojí to veľa. Aj takéto veci sú dôležité.

● Podľa ekonomických teórií zdravotníctvo nie je typický verejný statok, považuje sa za zmiešaný statok, čiže svoje miesto tu má aj súkromný kapitál. Súhlasíte s názorom, že súkromný kapitál má v zdravotníctve svoje miesto? Respektíve aká by mala byť jeho forma?

Takúto priamu otázku som ešte od nikoho nedostala, lebo to v zásade znamená, že či som skôr za ľavicové alebo pravicové riešenie situácie. Ja sa však tejto témy nebojím, takže môj názor je, a teórie ekonómov to potvrdzujú, že koľko zdrojov do zdravotníctva dáte, toľko zdrojov sa v zdravotníctve spotrebuje. A keďže objem zdrojov je limitovaný a naša ekonomika je toho jasným príkladom, prikláňam sa k tomu, že participácia pacienta buď už priamo, alebo prostredníctvom poisťných programov bude do budúcnosti nevyhnutná. Je tu veľký priestor na následnú zdravotnú starostlivosť, ktorá momentálne nie je riešená systémovo, a tu by bolo možné vytvorenie prvého produktu pre zdravotné poisťovne formou individuálneho zdravotného poistenia.



● Aké máte plány v roku 2020?

Okrem príprav na plánovanú rekonštrukciu a s tým spojené investičné akcie už bude fungovať aj vzdelávacie centrum, preto sa sústredíme na nadstavbové projekty pre zamestnancov aj pacientov. Ešte tu máme aj jedno prázdne miesto, a to je hrudníková chirurgia. Chcela by som, aby sme podporili tento program a etablovali hrudníkovú chirurgiu v rámci Rooseveltovej nemocnice tak, ako sme úspešne etablovali maxillo-faciálnu chirurgiu. Program hrudníkovej chirurgie je jedna z posledných disciplín, ktorú by sme z hľadiska poskytovania alebo rozsahu sortimentu zdravotnej starostlivosti chceli v Rooseveltovej nemocnici zaviesť.

● Ste riaditeľka nemocnice, poslankyňa mestského zastupiteľstva, šéfka finančnej komisie pre mestské zastupiteľstvo, viceprezidentka Asociácie štátnych nemocníc a najnovšie aj blogerka. Ako si na to všetko nájdete čas?

Tak myslím si, že toto všetko mi už stačí (smiech). Deň má 24 hodín a úprimne priznávam, že je náročné všetko skĺbiť a nie vždy sa dá mať čas na každú jednu aktivitu. Tomu blogu sa podľa mňa nevenujem dosť často a chcela by som to zmeniť. Je to moja snaha o akúsi „ľudskú“ komunikáciu z prostredia nemocnice. Jedna medializovaná správa zlého charakteru zatieni všetky tie dobré veci, ktoré sa dejú, a človek potom vníma celé to prostredie zdravotníctva negatívne. Beriem ako vlastnú povinnosť a zodpovednosť snažiť sa ukázať aj tie pozitívne stránky, priblížiť ich verejnosti, aby mala reálnejší pohľad. Nechcem, aby tie informácie boli prázdne, chcem aby mali nejaké poslanstvo.

● Sme časopis určený farmaceutom, takže nedá mi nespýtať sa na Vaše názory na liekovú politiku, kde v poslednom období registrujeme tlaky opätovne znižovať cenu liekov, čo však so sebou prináša negatívne externality. Vidíme to najmä v dostupnosti liekov, či už kvôli reexportu, či deregistrácii a následnom raste takzvaných mimoriadnych dovozov. Aký je Váš názor na túto problematiku?

Čo sme si navarili, to si aj zjedzme (smiech). Myslím si, že paradoxne je lieková politika niečo, čím sa veľmi veľa zaoberáme, ale tiež sa točíme v nejakom kruhu, a je otázne, že či sa vôbec chceme posúvať ďalej, v oblasti liekovej politiky, či to je záujmom kompetentných jednotlivcov, alebo orgánov, alebo inštitúcií, aby sme sa v tejto oblasti posúvali ďalej. Táto otázka nemusí znamenať nič a môže znamenať všetko. Asi takto by som to povedala. Každopádne myslím si, že do liekovej politiky môžu vstupovať rôzni stateholdri až neadekvátnym spôsobom a svoje záujmy mediálne prezentovať tak, že to môže liekovej politike veľmi silno ublížiť a tým myslím jednak možno nákupcov, možno distribučné spoločnosti, ale zároveň si myslím, že aj patientské organizácie, ktoré môžu využiť svoje komunikačné nástroje a v zásade deformovať



”

MYSLÍM SI, ŽE VZHLADOM NA TO, ŽE NÁŠ POISŤNÝ SYSTÉM VYCHÁDZA Z BISMARCKOVHO MODELU, JE POTREBNÉ RIEŠIŤ TO TAK, ABY SOCIÁLNY DOPAD BOL ČO NAJNIŽŠÍ. TO ZNAMENÁ VEĽMI POMALÝ, CITLIVÝ, FORMOU NEJAKÉHO ZDRAVOTNÉHO PRIPOISTENIA.

liekovú politiku na Slovensku. Lebo sú oblasti, povedzme, na ktoré nie sme až tak zvyknutí, alebo skupiny, konkrétne myslím biosimilary, ktoré vedia mať veľmi vysokú pridanú hodnotu, vedia byť ekonomicky efektívne, ale z titulu záujmu napríklad farmafiriem, ktoré prenášajú svoje ciele na patientske organizácie, nedovolia, aby úspešné programy boli etablované na Slovensku. Krásnym príkladom je napríklad Švédsko. Nevie, či poznáme na svete sociálnejšiu krajinu, ako je Švédsko, ktorá jednoznačne deklaruje, že biosimilary sú to, ktorou cestou sa má ísť v napríklad v oblasti drahých liekov. A myslím si, že nie sme takí bohatí ako Švédi, a keď Švédi, ktorí sú v zásade bohatou krajinou, dokážu ísť touto cestou, tak my by sme tou cestou mali ísť tiež. To bolo ako príklad.

● Spoločnosť MED-ART je lídrom v počte vyhratých verejných obstarávaní, Vaša nemocnica zasa patrí medzi lídrov v počte realizovaných verejných súťaží. Zľahčene by sa dalo povedať, že

to nás spoločne „odsúdilo“ na spoluprácu. Ako túto spoluprácu vnímate?

MED-ART je jeden z najväčších dodávateľov do Rooseveltovej nemocnice. Je to veľmi korektná spoločnosť a myslím si, že optimálna interakcia je vždy determinovaná korektnosťou vzťahov. Na úrovni vzťahov je postavená dlhodobá udržateľná spolupráca a ja by som sa chcela poďakovať spoločnosti MED-ART za to, že komunikácia je veľmi priama a otvorená a naše požiadavky rieši MED-ART ústretovo, promptne a v maximálnej možnej miere.

● Pani riaditeľka, ja Vám v mene spoločnosti MED-ART, ako aj farmaceutickej obce ďakujem za Váš čas, za Vašu otvorenosť, s ktorou ste nám priblížili svoje názory, a prajem Vám veľa síl a ďalších úspechov.

Aj ja ďakujem.

SPRACOVAL: Alexandra Dundová, DiS.art

FOTO: FNsP FDR, Matej Kalina/NMH, Trend konferencie



Kongres nemocničného lekárstva

Tohtoročná jeseň bohatá na odborné podujatia určené lekárskej obci vyvrcholila 24. a 25. októbra, kedy sa Bratislave uskutočnil tradičný kongres nemocničného lekárstva s hlavnou témou: „Nemocničný farmaceut ako súčasť multidisciplinárnych tímov“. O tom, že ide o podujatie, ktoré má pevné miesto v kalendári nemocničného lekárstva, svedčí jednak to, že to bol už 28. ročník tohto podujatia, ako aj vysoká účasť lekárov, vystavovateľov a pestrý odborný program.

Odbornú časť programu otvoril svojou prednáškou prezident Európskej asociácie nemocničných lekárov PharmDr. Peter Horák. Venoval sa v nej súčasnej role farmaceuta v nemocnici a jej postupným zmenám. Odborný program následne pokračoval ďalšími zaujímavými prednáškami, ktoré boli kombinované so satelitnými sympóziami, ako aj neformálnymi diskusiami medzi lekármi či vystavovateľmi. MED-ART ako najväčší dodávateľ liekov do nemocničných lekární sa rovnako ako po minulé roky zúčastnil tohto kongresu ako vystavovateľ a zároveň obohatil odbornú časť o prednášku autorov Ing. Mikuláša Dundu, MPH, a Ing. Dušana Koprdu s názvom „Aktuálny stav distribúcie liekov v hospital segmente“. V nej sa rozoberali aktuálnu problematiku distribúcie liekov v nemocničnom segmente, analyzovali trh a definovali súčasnú legislatívnu, ekonomickú a logistickú situáciu.

Väčšina prezentácií jednotlivých prednášajúcich je prístupná v plnom rozsahu na stránke slovenskej lekárskej komory: www.slek.sk/stranka/sekcia-nemocnicnych-lekarnikov

Akciu organizuje sekcia nemocničného lekárstva Slovenskej lekárskej komory. Sekcia nemocnič-

ných lekárov Slovenskej lekárskej komory vznikla v roku 1994 vo forme samostatnej odbornej sekcie Slovenskej lekárskej komory (SLeK) ako dobrovoľné združenie nemocničných lekárov, reprezentujúce a definujúce ich potreby a požiadavky. Okrem participácie na tvorbe farmaceutickej legislatívy, sekcia zabezpečuje pre nemocničných lekárov rôzne vzdelávacie aktivity. Od roku 1996 je Sekcia nemocničných lekárov SLeK začlenená do Európskej asociácie nemocničných lekárov (EAHP – European Association of Hospital Pharmacists). To umožňuje slovenským nemocničným lekárom aktívnu účasť na vzdelávacích aktivitách a kongresoch organizovaných EAHP a tiež participáciu na tvorbe dokumentov a formovaní politiky EAHP. Slovenskí nemocniční lekári aktívne spolupracujú aj so sekciou nemocničnej farmácie Medzinárodnej farmaceutickej federácie (FIP).

Predsedníčkou sekcie nemocničného lekárstva je PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH, ktorá bola zároveň aj členkou organizačného výboru kongresu. V tejto súvislosti sme ju požiadali o krátky rozhovor.

● Pani doktorka, ako ste spokojná s 28. ročníkom kongresu?

Miera spokojnosti organizátora výrazne závisí od spokojnosti účastníkov, pre ktorých kongres pripravuje. Organizačný výbor v tomto zložení organizoval kongres po prvýkrát. O to väčšia to pre nás bola výzva. Nakoniec môžeme skonštatovať, že kongres prebehol bez väčších „zádrhelov“, za čo by som chcela všetkým, čo priložili ruku k dielu, veľmi pekne poďakovať. Zúčastnilo sa aj viacero významných hostí. Odborný program obohatili Prezident Európskej asociácie nemocničných lekárov (EAHP) PharmDr. Petr Horák a finančný riaditeľ EAHP PharmDr. András



Süle. Na kongres sme dostali viacero pozitívnych reakcií od účastníkov, hostí aj vystavovateľov.

● Čo Vás osobne potešilo najviac a čo by ste chceli v nasledujúcom ročníku vylepšiť?

Potešila nás rekordná účasť na kongrese, ako aj to, že sa nám podarilo zostaviť bohatý odborný program s medzinárodnou účasťou. V nasledujúcom ročníku máme v pláne pár organizačných vylepšení. Zároveň by sme chceli uviesť do života posterovú sekciu kongresu.

● Pred rokom ste boli svojimi kolegami zvolená za predsedníčku Sekcie nemocničných lekárov SLeK. Čo sa Vám respektíve sekcii za ten rok podarilo?

Nápadov by bolo veľa. Keďže pre sekciu robíme len v rámci osobného nasadenia a svojho voľného času, popri všetkých ostatných povinnostiach, tešíme sa aj z menších úspechov. Zrealizovali sme preklad implementačnej brožúry EAHP a jej uverejnenie v septembrových Lekárskych listoch. Podarilo sa nám presvedčiť viac ako 30 vedúcich nemocničných lekárov, aby v rámci projektu implementácie vyhlásení vyplnili on-line nástroj na vlastné vyhodnotenie. Tým sme sa dostali na prvé miesto v rámci členských krajín EAHP.

● Čo v súčasnosti vnímate ako najakútnejší problém nemocničného lekárstva?

Určite najakútnejším problémom súčasnosti je rastúci nedostatok liekov. Ich zháňanie nám zaberá množstvo času, ktorý by sme inak mohli venovať odborným činnostiam prospešným pre pacientov. Zvyšuje sa počet liekov, na ktorých zabezpečenie potrebujeme vynaložiť množstvo energie, nemalú dávku kreativity, využiť dlhoročné kontakty a skúsenosti. Málokto mimo lekáreň si vie predstaviť, čo všetko to obnáša. Hospitalizovaný pacient je od nás závislý, nemôže ísť do inej lekáreň tak ako ambulantný pacient.

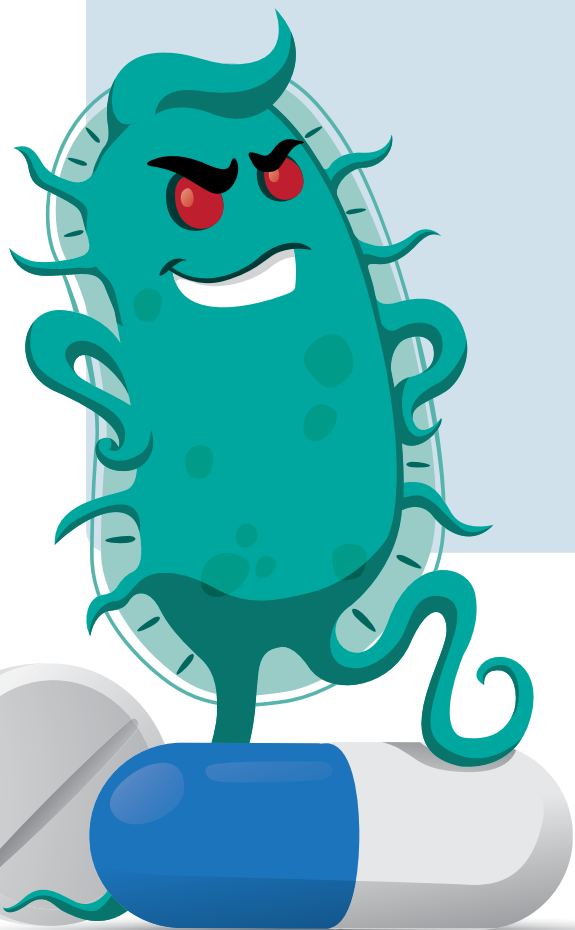
● Aké sú plány Vašej sekcie do roku 2020?

Chceli by sme pokračovať vo zvyšovaní povedomia o nemocničnom lekárstve, o farmaceutoch ako vysokokvalifikovaných odborníkoch na lieky, ktorí vedľa nemalou mierou prispievajú k zlepšeniu výsledkov terapie pacientov. Chceme sa ďalej venovať projektu implementácie Európskych vyhlásení nemocničného lekárstva, rozvíjať hlavne časť 4 – Služby klinickej farmácie a časť 5 – Bezpečnosť pacienta a zabezpečovanie kvality. Zároveň budeme ďalej podporovať kolegov v rozvíjaní klinicko-farmaceutickej starostlivosti na ich pracoviskách, motivovať v snahe o odhaľovanie medikálnych chýb, hlásení NÚL atď.

SPRACOVAL: Ing. Mikuláš Dunda, MPH,
Key Account Manager Hospital MED-ART
FOTO: archív PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH

Čo znamená ANTIBIOTIC STEWARDSHIP?

Pred objavením antibiotík Alexandrom Flemingom státisíce ľudí bežne zomierali na baktériové infekcie. Antibiotiká zmenili liečbu smrteľných infekcií. V súčasnosti, naopak, bojujeme s nadmernou preskripciou antiinfekčných liekov a nárastom rezistentných kmeňov. Antibiotiká patria u nás medzi najčastejšie predpisované lieky. 80 % antibiotík ordinujú ambulantní lekári, z toho 60 – 70 % sa indikuje na infekcie dýchacích ciest. K nesprávnemu indikovaniu širokospektrálnych antibiotík vedie často nátlak pacienta alebo diagnostické rozpaky a alibizmus lekára.



Anglický termín **antibiotic stewardship (ABS)** nemá zatiaľ zavedený ekvivalentný slovenský výraz. Stewardship znamená riadenie, správcovstvo. Na jednej strane sa antimikrobiálna rezistencia zvyšuje, na druhej strane sa vývoj nových antimikrobiálnych liekov spomaľuje. Z týchto dôvodov je v súčasnosti **antibiotic stewardship** dôležitým nástrojom optimálneho a racionálneho použitia antibiotík, ktorý vedie k zníženej rezistencii a k úspešnej antiinfekčnej liečbe.

Termín antibiotic stewardship sa prvýkrát použil v roku 1996. V nasledujúcom roku dve americké odborné spoločnosti (Spoločnosť infekčného lekárstva, Spoločnosť nemocničnej epidemiológie) vydali prvé odporúčania venované ABS. V roku 2017 prijali centrálné orgány EÚ zásady ABS a vydali zásadné záväzné pokyny.

Cieľom ABS je dodržiavanie pravidiel správnej preskripcie antibiotík, zabrániť neindikovanej antiinfekčnej terapii, oddialiť nástup rezistencie, zvýšiť bezpečnosť a účinnosť liečby a znížiť náklady na liečbu.

Pre splnenie **cieľa ABS** je dôležitá **spolupráca zdravotníckych pracovníkov**, aby sa každému pacientovi ordinovalo účinné antibiotikum v optimálnej dávke a dĺžke trvania liečby, ktoré vedie k najlepšiemu klinickému výsledku pri liečbe alebo prevencii infekcie. Antibiotická liečba by mala mať minimálne nežiaduce účinky a minimálny dopad na následnú rezistenciu.

Ďalším bodom naplnenia cieľa je **zabrániť nadmernému používaniu antimikrobiálnych liekov**. Antibiotiká sa nemajú podávať pacientom s vírusovými infekciami, neinfekčnými ochoreniami (napríklad febrilný pacient s pankreatitídou), bakteriálnymi infekciami, ktoré nevyžadujú antibiotiká (napríklad malé kožné abscesy). Širokospektrálne antibiotiká by sa nemali používať v ambulantnej starostlivosti, mala by sa zvoliť cieleňá liečba podľa výsledkov kultivácií. Nemožno nespomenúť aj preferovanie určitého antibiotika, ktorého preskripcia je podmienená benefitom od farmaceutických výrobcov.

Minimalizácia rozvoja rezistencie na úrovni jednotlivých pacientov aj celej komunity je ďalšou dôležitou súčasťou ABS. Antimikrobiálna rezistencia je spojená s vyššou chorobnosťou, úmrtnosťou, so zvýšením nemocničných nákladov a aj so zvýšením nákladov z verejných zdrojov.



ABS v nemocniciach je realizované prostredníctvom **Komisie pre antiinfekčnú liečbu a antibiotickú politiku** (ďalej Komisia). Komisia reguluje preskripciu antibiotík na lôžkových oddeleniach/klinikách prostredníctvom nemocničných liekových formulárov, pravidiel internej preskripcie antibiotík, odporúčaní iniciálneho empirického nasadenia antibiotík (empirická voľba musí vychádzať z kvalifikovanej úvahy o etiológii infekcie a z aktuálnej epidemiologickej situácie v zdravotníckom zariadení).

Komisia schvaľuje použitie viazaných antibiotík, ktoré sa môžu predpisovať len s jej súhlasom pri závažných infekciách. Komisia určuje aj vhodné antibiotikum na profylaxiu chirurgickej ranovej infekcie, ktoré zohľadňuje spektrum pokrývajúce najčastejšie patogény ranových infekcií, má minimálne nežiaduce účinky, dobrý prienik do tkanív a na príslušnom oddelení/klinike sa nepoužíva v terapii. Pravidlá antibiotickej terapie sa opierajú o odborné usmernenia, ktoré vydáva ministerstvo zdravotníctva, a aj vlastné vnútorné odporúčania zdravotníckeho zariadenia.

Edukácia zdravotníckych pracovníkov je dôležitou súčasťou ABS. Zdravotnícki pracovníci dostávajú pravidelné informácie o vývoji rezistencie na antibiotiká v zdravotníckom zariadení, interné odborné usmernenia reagujúce na aktuálny epidemiologický stav. Pravidelne sa zúčastňujú seminárov a prednášok, ktorých témou je úspešná antiinfekčná terapia.

Optimalizácia dávok antibiotík je základom úspešnej a bezpečnej liečby. Dávka antibiotík musí byť personalizovaná na každého pacienta zohľadňujúca funkcie eliminačných orgánov, závažnosť infekcie, minimálnu inhibičnú koncentráciu. U tých antibiotík, kde je možné stanovovať koncentráciu v krvi (aminoglykozidové antibiotiká, vankomycín), je určenie personalizovanej dávky pre individuálneho pacienta

ešte presnejšie. V optimalizácii dávkových režimov zohrávajú významnú úlohu klinickí farmaceuti, ktorí odporúčajú dávky vzhľadom na farmakokinetické parametre a klinický stav pacienta, interpretujú výsledky terapeutického monitorovania hladín antibiotík, využívajú farmakokinetické počítačové programy, vyhodnocujú potenciálne interakcie. Pri zhoršení funkcie eliminačných orgánov je nutná redukcia dávky, aby nedošlo ku kumulácii antibiotík a následne k výskytu nežiaducich účinkov. U pacientov so zvýšeným renálnym klírensom je nutné zvýšiť dávky antibiotík, ktoré sa vylučujú obličkami. U pacientov v septickom šoku sa mení distribučný objem liečiv, čo môže ovplyvniť koncentráciu antibiotika. Dávky antibiotika pre takýchto pacientov musia byť na hornej hranici rozsahu odporúčanej dávky. Zlyhanie antibiotickej terapie môže byť pre kritických pacientov fatálne.

Klinickí farmaceuti sú kompetentní odporúčať aj **prechod z intravenózneho podania antibiotík na perorálne podanie** s ohľadom na klinický stav pacienta. Perorálne podanie predstavuje nižšie náklady na antibiotickú liečbu (cenovo náročnejšie parenterálne liekové formy, infúzne roztoky, čas, personál).

Súčasťou ABS je aj **sledovanie antibiotickej preskripcie**. Preskripcia sa vyhodnocuje z hľadiska výberu antibiotika, indikácie, dávky, dĺžky liečby, ceny, výskytu nozokomiálnych infekcií a rezistencie. Informácie o výsledkoch sledovania preskripcie a prípadných nedostatkoch sa majú prezentovať lekárom, farmaceutom a zdravotníckym pracovníkom v rámci edukácie a konzultácie.

Antibiotic stewardship je potrebné vnímať ako stratégiu a súbor opatrení, ktorých hlavným cieľom je zodpovedné používanie antibakteriálnych liekov. V nemocniciach je antibiotická preskripcia regulovaná spomínanými nástrojmi. Preskripcia antibiotík je však percentuálne vyššia v ambulantnej starostlivosti, kde použitie týchto nástrojov je problematické a ťažko kontrolovateľné. Aktuálne pripravované štandardné diagnostické a terapeutické postupy v oblasti antibiotic stewardship by mohli situáciu zlepšiť aj na ambulantnej úrovni a viesť k zníženiu spotreby antibiotík. Farmaceuti prvého kontaktu vo verejných lekárnach by mali byť významnou súčasťou tímov, ktorí budú dohliadať na racionálne používanie antibiotík v ambulantnej starostlivosti.

Použitá literatúra je dostupná na vyžiadanie v redakcii.

TEXT: PharmDr. Mária Göböová, PhD., klinická farmaceutka, hlavná odborníčka pre odbor klinická farmácia, MZ SR, vedecká sekretárka Sekcie klinickej farmácie, SFS, o. z. SLS

Interná klinika FN Nitra

FOTO: archív redakcie

ZDRAVO šťavy

zdravie vo fľaštičke



Objednali ste si už do lekárne ovocné a zeleninové šťavy slovenského výrobcu v pútavom dizajne s trefným názvom ZDRAVO? Viete, čo sa v menších sklenených fľaštičkách či vo väčších fľašiach skrýva a aký je príbeh tejto značky? O ZDRAVO šťavách nám porozprával pán doc. Ing. Pavol Konštiak, PhD., majiteľ spoločnosti KON-RAD.

● Pán Konštiak, šťavy ZDRAVO sa vyrábajú v Srbsku v dedinke Selenča. Selenča je slovenskou dedinou v regióne Vojvodina. Ako sa výroba ZDRAVO šťiav dostala zo Slovenska práve do Selenče?

Selenča je naozaj slovenskou dedinou na území Srbska, žije tu dodnes viac ako 91 % Slovákov. Názov dediny je odvodený od slova prisťahovalec. Slováci do Selenče prišli už pred rokom 1758, kedy tu, podľa miestnej matriky, pokrstili prvých 9 novonarodených Slovákov. Dominantné sú v nej stále tradičné remeslá a poľnohospodárstvo, ktorým veľmi fandíme a snažíme sa ich podporovať, preto bola táto dedinka pre nás logickou voľbou. V roku 2002 bola fabrika ZDRAVO Organic otvorená s cieľom vyrábať čo najzdravšie potraviny. Pôvodný zámer fabriky bol vyrábať len organické/BIO výrobky, ale vzhľadom na pomerne vysoké ceny týchto produktov sme zmenili filozofiu výrobného programu a postupne sme prešli do 100 %-ného prírodného výrobného programu, čím sme sa stali dostupnejší na trhu. Postupom času sme vo výrobe ZDRAVO produktov investovali nemalé finančné prostriedky do kvalitnejších technológií a prísnej certifikácie výrobkov formou ISO, HACCP, KOSHER atď. V Selenči vyrábame aj iné zeleninové výrobky, napríklad paprikovú nátierku Ajvar alebo pečenú papriku rezy a ďalšie obľúbené zaváraniny.

● Aká je teda cesta ovocia a zeleniny, kým sa nám dostane do rúk v sklenenej fľaštičke ZDRAVO?

Pretože konzumáciou nezdravých potravín sa ničí bunková imunita, najjednoduchším spôsobom prevencie je prehodnotiť všetko, čo plánujeme konzumovať. Takáto je aj filozofia ZDRAVO šťiav. Od našich dlhoročných dodávateľov preto nakupujeme len to najlepšie ovocie a zeleninu, ktorých kvalitu si prísne strážime. Suroviny potom spracovávame doslova



podľa „receptov našich starých materí“. Veľká časť spracovania sa robí ručne, do šťiav sa nepridávajú žiadne chemické látky a farbivá, aby boli čo najviac zdraviu prospešné.

● ZDRAVO šťava je teda naozaj len 100-percentným ovocím a zeleninou, teda fľaštičkou plnou vitamínov v tej najprírodnejšej forme. Je to tak? Správne, naše 100%-né ovocné a zeleninové šťavy ZDRAVO sa vyrábajú lisovaním z ovocia a zeleniny, čím sa v čo najväčšej miere zachovávajú živiny a vitamíny a ďalšie dôležité látky pre organizmus. Šťavy sú vhodné aj pre vegánov, na ich výrobu totiž nepoužívame žiadne geneticky modifikované suroviny (GMO free). Konzervácia šťiav sa následne dosahuje výlučne šetrnou pasterizáciou. Do šťiav nepridávame žiadnu vodu ani cukor (okrem jedinej výnimky –

paradajkovej šťavy, ktorá by bola niekedy veľmi kyslá) a pri viaczložkových šťavách pri procese miešania používame len šťavu z čerstvých jabĺk, nepridávame teda žiadnu vodu navyše. Voda a cukor pochádzajú len z čerstvého ovocia a zeleniny. Pri výrobe nepoužívame žiadne koncentráty ani vodu, preto naše šťavy ZDRAVO patria do medzinárodného označenia NFC (not from concentrate – bez koncentrátov) a balené sú výlučne v sklenených fľašiach.

● Portfólio šťiav ZDRAVO je také široké, že si medzi nimi vyberie určite každý, či už dieťa, alebo dospelý. Ktorá zo šťiav je Vaša najobľúbenejšia? Určite každý si nájde svojho favorita, obľúbenú chuť alebo kombináciu chutí. O tom svedčí aj ich stále rastúci predaj. Medzi najobľúbenejšie kombinácie ZDRAVO šťiav patria: cvikla a jablko, mrkva a jablko, čistá jablčná šťava, cvikla s čučoriedkou a jablkom (to je práve ten môj favorit :) a hruška s jablkom. Detičky inklinujú skôr k sladším chutiam, ako sú šťavy s broskyňou a marhuľou, medzi dospelými práve letí spomínaná cvikla a paradajka, napríklad pikantná paradajková šťava je výborná. Opäť malé fľaštičky (0,2l) kupujú väčšinou mamičky pre svoje ratolesti do školy a na cesty, veľké fľaše (0,75l) si zákazníci užívajú v rodinnom kruhu.

● Okrem fantastického obsahu sa Vám však vydaril aj dizajn značky. ZDRAVO zaujme už na prvý pohľad.

Naše sklenené fľaše s objemom 0,75l sú celosvetovo patentované a majú revolučný dizajn. Svetovým unikátom je, že každá jedna chuť má odlišný tvar dizajnu etikety, upriamujúci pozornosť na obsah konkrétneho ovocia alebo zeleniny vo fľaši. Presné pomery jednotlivých zložiek priznávame a uvádzame na etiketách. V tomto roku sme na slovenský trh uviedli viacero novinek, v balení 0,2l konkrétne pomarančovo-jablkovú a grapefruitovo-jablkovú a v balení 0,75l broskyňovo-jablkovú a marhuľovo-jablkovú šťavu.

Pán Konštiak, ďakujeme Vám za rozhovor a tešíme sa, že ZDRAVO šťavy už nájdeme aj v lekárňach a budeme si tak môcť, cestou z lekárne, doslova vypiť na zdravie!

SPRACOVAL: Mgr. Martina Kristiánová, MBA, CEO, Alfa Medical Team, s. r. o.

FOTO: archív KON-RAD, spol. s r. o.

100% OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤAVY

BEZ KONCENTRÁTOV, BEZ PRIDANIA VODY A CUKRU, LEN Z ČERSTVÉHO OVOCIA A ZELENINY



BROSKYŇOVO-JABLKOVÁ, MRKVOVO-JABLKOVÁ, CVIKLOVO-JABLKOVÁ, HRUŠKOVÝ-JABLKOVÝ, 0,2 L



JABLKOVÁ, MARHUĽOVO-JABLKOVÁ, CVIKLOVO-JABLKOVÁ-ČUČORIEDKOVÁ, 0,2 L

Dovozca: KON - RAD spol. s r.o. | www.kon-rad.sk



BIO JABLKOVÁ, BIO MRKVOVO-JABLKOVÁ, PARADAJKOVÁ, VIŠŇOVO-JABLKOVÁ, 0,75 L



ČERNICOVO-JABLKOVÁ, CVIKLOVO-JABLKOVÁ, CVIKLOVO-JABLKOVÁ-ČUČORIEDKOVÁ, 0,75 L



Žilové ochorenia dolných končatín a postup ich samoliečenia

Žilovým ochorením označujeme rôznorodé chorobné stavy žilového systému, ktoré sa prejavujú objektívnymi znakmi, ako sú metličky, krčové žily, opuchy končatín a kožné zmeny.

Prvotnou príčinou chronického žilového ochorenia je oslabenie žilovej steny, strata jej tonusu a postupné rozšírenie žily. Následne s rozšírením žilovej steny vzniká nedovieravosť jej chlopní a dochádza k obráteniu toku krvi v žilách. Všetko to spôsobuje hromadenie krvi predovšetkým v povrchovom žilovom systéme dolných končatín, kde stúpa tlak, spomaľuje sa prietok krvi, zhoršuje sa okysličenie cievej steny a vzniká zápal a opuch. Zvýšený tlak na žilovú stenu žilu dlhodobo poškodzuje, rozširuje, vytvára záhyby a nad povrch kože vystupujú žily, ktoré neplnia funkciu zdravej žily, tzv. krčové žily – varixy.

Neliečené krčové žily môžu spôsobovať aj závažnejšie ochorenia: chronickú žilovú nedostatočnosť, zápal žíl, trombózu (vznik krvných zrazenín) či vtedy predkolenia. Varixy je potrebné liečiť od prvých príznakov (pocit ťažkých nôh, pálenie, trpnutie, nočné kŕče, opuchy nôh, bolestivosť, viditeľné metličkové žilky alebo krčové žily, tmavé zafarbenie kože, ekzém, vtedy).

Prinášame prehľad prípravkov, ktoré sú vhodné na asistované samoliečenie žilových ochorení dolných končatín.

1. KOMPRESÍVNA TERAPIA

Prvou a najdôležitejšou voľbou pri prejavoch žilovej nedostatočnosti sú elastické kompresívne pančuchy. Podstatou takýchto kompresných pančúch je, že vytlačujú krv z povrchového systému a tým odstraňujú zvýšený tlak v povrchových žilách. Okrem toho zlepšujú aj prietok krvi v hlbokom žilnom systéme.

Stahovacia pančucha primerane pevne objíma nohu, vytvorí na rozšírené žily tlak, ktorý zúži ich prierez. Vďaka tomu sa môžu žilové chlopne lepšie uzatvárať a zvýši sa rýchlosť prúdenia žilovej krvi. Lepší tok krvi

smerom k srdcu dokonca znižuje aj nebezpečenstvo vzniku trombózy a následne aj embólie.

Dôležité je, aby mali kompresné pančuchy tlakový gradient. To znamená, že tlak by mal byť vyšší v oblasti členka a postupne smerom na lýtko by sa mal znižovať. Ak by bol tlak v priebehu celej elastickkej pančuchy rovnaký alebo by bol v oblasti lýtko vyšší ako v oblasti členka, krv by sa mohla hromadiť v oblasti členka a žilová nedostatočnosť by sa mohla zhoršiť.

2. FLAVONOIDOVÉ VENOFARMAKÁ

Prírodné látky – bioflavonoidy sú neoddeliteľnou súčasťou liečby symptomatickej chronickej žilovej choroby, najmä v počiatočných štádiách. Znižujú kapilárnu hyperpermeabilitu, kapilárnu fragilitu, v oblasti makrocirkulácie zvyšujú tonus v žilách, znižujú riziko vzniku opuchu a sú i prevenciou vzniku zápalovej reakcie. K najčastejšie používaným bioflavonoidom patria rutín, troxerutín a diosmín (samostatne alebo v kombinácii s hesperidínom).

Biologická dostupnosť prírodných flavonoidov sa zvyšuje mikronizáciou. Mikronizácia je šetrné mechanické rozdrobenie častíc na veľkosť niekoľkých mikrometrov dosahujúce niekoľkonásobné zväčšenie ich povrchu. Zväčšenie povrchu častíc zabezpečí zvýšenie rozpustnosti a vstrebateľnosti látok v tráviacom trakte, tým pádom sa zlepšuje absorpcia i klinický účinok liečiva.

Pri chronickom venóznom ochorení sa odporúča užívať dve tablety denne naraz alebo s odstupom 12 hodín. Na dosiahnutie požadovaného účinku je potrebné užívať liek aspoň 4 – 5 týždňov.

3. ANTIEDEMATÓZNE LIEČIVÁ

Súčasťou liečby žilových ochorení je eliminácia opuchov (edémov), ktoré vznikajú ako dôsledok poruchy žilového systému najmä v dolných končatinách a zvýšením objemu medzibunkových tekutín.

Aktuálne jediným používaným liečivom z danej skupiny je escín, ktorý má protizápalový, venoprotektívny a protiedémový účinok so širokým použitím v liečbe rôznych edémov.

Escín ovplyvňuje a redukuje exudatívnu zápalovú fázu, dochádza k zníženiu permeability, taktiež redukuje zápalovú aktiváciu buniek endotelu za podmienok hypoxie. Spevnením steny kapilár sa znižuje únik tekutín.

Počiatočná dávka je 3-krát denne 40 mg, udržiavacia dávka 3-krát denne 20 mg. Tablety sa užívajú v pravidelných časových odstupoch, vcelku, po jedle a zapíjajú sa dostatočným množstvom tekutiny. Escín nie je vhodný na dlhodobé podávanie.



4. SYMPTOMATICKÁ TERAPIA BOLESTI A POCITU ŤAŽOBY

Pri prechodných ťažkostiach spojených s krčovými žilami a žilkami – bolesť, opuchy, sa môžu používať venofarmaká na lokálne použitie. Topicky používané venofarmaká obsahujú predovšetkým heparín a heparinoidy alebo kombinácie heparínu s mnohými inými látkami alebo výťažkami z rastlín napríklad benzylnikotínát, tinktúra z arniky horskej (Arnica montana). Majú predovšetkým masážny efekt a uľavujú od pocitu ťažkých a unavených nôh, avšak lokálna liečba pôsobí na žilový systém len povrchovo a symptómy ochorenia zmierňuje iba krátkodobo. Nezabráni zhoršovaniu ochorenia.

5. REŽIMOVÉ OPATRENIA A PREVENCIA

Pre zachovanie dobrého zdravia a pohody bez pocitov ťažkých nôh a ich bolestivosti je veľmi vhodné redukovať hmotnosť, zvýšiť fyzickú aktivitu a polohovať končatiny pri sedení.

Pre pacientov s krčovými žilami je najhoršie dlhodobé státie alebo sedenie. Vtedy pracuje svalová pumpa len obmedzene, preto by sa pacienti s krčovými žilami, najmä ak sú spojené so subjektívnymi ťažkosťami, mali vyhýbať dlhodobému státiu. Ako prevencia ťažkosti je vhodná chôdza, beh, turistika, plávanie alebo bicyklovanie, teda činnosti, pri ktorých je zapojená svalová pumpa. Pri nutnosti dlhodobého státia sa odporúčajú krúživé pohyby v členkoch.

Použitá literatúra je dostupná na vyžiadanie v redakcii.

TEXT: PharmDr. Peter Stanko, Univerzitná lekáreň FaF UK Bratislava

FOTO: archív redakcie

ČIERNY CESNAK — zázrak nielen proti vysokému cholesterolu

Čierny cesnak je výsledkom fermentácie obyčajného cesnaku kuchynského (bieleho) a právom je nazývaný superpotravinou, pretože obsahuje látky, ktoré majú viacero pozitívnych účinkov na ľudské zdravie. V priebehu procesu zrenia dochádza k premene nestabilných zlúčenín, vrátane veľmi známeho alicínu na viac stabilné a pre telo vstrebateľné zlúčeniny.



Cesnak obsahuje veľmi významné a vo vode rozpustné síraté zlúčeniny, ako je alicín, S-allyl merkaptocysteín (SAMC) a S-allyl cysteín (SAC). Sú to predovšetkým veľmi silné antioxidanty s viac ako 98 % bio-vstrebateľnosťou. Ďalej obsahuje niektoré v tukoch rozpustné síraté zlúčeniny, flavonoidy, fenol allixin a ďalšie látky, napríklad dôležité minerály ako horčík, vápnik, fosfor a selén.

V priebehu procesu zrenia dochádza k premene niektorých nestabilných zlúčenín na viac stabilné a pre telo ľahšie vstrebateľné. Výrazný je aj rozdiel obsahu účinných látok bežného a čierneho cesnaku. Pri niektorých látkach je obsah aj mnohonásobne vyšší. Ako príklad možno uviesť rozdiel obsahu minerálnych prvkov v bežnom a čiernom cesnaku. Obsah vápniku je až 15-krát vyšší, pričom koncentrácia jednej z najvýznamnejších látok (S-allyl cysteín) je dokonca až 145-krát vyššia ako v kuchynskom cesnaku.

Čierny cesnak je dôležitý najmä pre srdce, celý krvný obeh a na zníženie „zlého“ sLDL cholesterolu. Znižuje riziko vzniku hypertenzie a minimalizuje riziko vzniku mŕtvice či trombózy. Taktiež pozitívne ovplyvňuje trávenie, podporuje ochranu pečene a má antibiotické vlastnosti. Vďaka silným antioxidantným účinkom podporuje našu obranyschopnosť a znižuje symptómy astmy a alergie.

CHOLESTEROL

Riziko srdcového ochorenia alebo infarktu stúpa úmerne s množstvom sLDL cholesterolu a triglyceridov, vysokým krvným tlakom, vysokými hladinami homocysteínu a ďalšími faktormi. Klinické štúdie potvrdzujú, že S-allyl cysteín proti nim dokáže veľmi účinne bojovať. 2,4 až 4,8 gramov čierneho cesnaku (1 strúčik) denne podávaného po dobu 6 mesiacov dokáže znížiť celkový cholesterol o 5 – 7 %, znížiť sLDL cholesterol, triglyceridy, zvýšiť HDL cholesterol a zabrániť zanášaniam ciev.

ANTIOXIDAČNÝ EFEKT

Antioxidačná aktivita zlúčenín čierneho cesnaku vedie k vyššej produkcii glutatiónu. Vďaka tomu dochádza k optimálnej hladine voľných radikálov, s ktorými si naše telo dokáže poradiť bez poškodenia zdravých buniek.

PREVENCIA RAKOVINY

Podľa vedeckých štúdií je čierny cesnak preukázateľne silným bojovníkom v prevencii a samotnom boji s rakovinou. Najúčinnější je proti rakovine žalúdka, hrubého čreva a prostaty. Predklinické štúdie naznačujú jeho účinnosť aj v prevencii rakoviny prsnej žľazy, žlčníka, pečene, pľúc a pažeráka. Deje sa tak vďaka vyššej produkcii glutatiónu, bráneniu karcinogénov naviazať sa na našu DNA a zvýšeniu odvodu toxínov z tela. Významnú úlohu potom zohráva už spomínaný S-allyl merkaptocysteín (SAMC) a S-allyl cysteín, ktoré dokážu potlačiť rast prostatických rakovinových buniek o 80 % tým, že regulujú množstvo testosterónu a znižujú PSA, hlavný indikátor rakoviny prostaty. SAMC dokáže sám potlačiť rast rakovinových buniek mliečnej žľazy, prípadne hrubého čreva o 71 %, a dokonca dokáže spôsobiť apoptózu, čo je vlastne naprogramovaná bunková deštrukcia rakovinových buniek.

POSILNENIE IMUNITY

Na podporu našej obranyschopnosti pôsobí čierny cesnak v porovnaní s bežným cesnakom naozaj výraznejšie. Bolo dokázané, že pravidelné užívanie čierneho cesnaku HIV pozitívnymi ľuďmi alebo ľuďmi s prepuknutým AIDS zvýšilo aktivitu NK buniek až o 155 %.

INZERCIA

”

ČIERNY CESNAK JE DÔLEŽITÝ NAJMA PRE SRDCE, CELÝ KRVNÝ OBEH A NA ZNÍŽENIE „ZLÉHO“ sLDL CHOLESTEROLU. ZNIŽUJE RIZIKO VZNIKU HYPERTENZIE A MINIMALIZUJE RIZIKO VZNIKU MŔTVICE, RAKOVINY ČI TROMBÓZY.

TEXT: Mgr. Michal Mikšík
FOTO: archív redakcie



Udržte na uzde svoj CHOLESTEROL

TEREZIA
srdcom z prírody

- ✓ Fermentovaný cesnak s vysokou koncentráciou aktívnych látok
- ✓ Nedráždi sliznice tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Bez zápachu a ostrej chuti

Cesnak pomáha udržiavať normálnu hladinu cholesterolu a lipidov v krvi.



1 kapsula čierneho cesnaku = 1 strúčik čerstvého cesnaku

Výživový doplnok



Výrobca: TEREZIA COMPANY s.r.o. | www.terezia.sk

Splňte si s nami cestovateľské sny



Zažiť na vlastnej koži ruch veľkomesta, objavovať bájne pamiatky, spoznať kultúru krajín pre nás neznámych, ochutnať nové jedlá, potápať sa v prieslačnej vode, navštíviť zem Vikingov, kráľov, cárov. Znie to ako sen? Pre vás to môže byť realita.



Ak patríte medzi ľudí, ktorí túžia po poznávaní nových miest, kultúry, pamiatok alebo chutí, neváhajte a vyberte si z našej širokej ponuky poznávacích zájazdov a splňte si s nami vaše cestovateľské sny!

Najväčšie lákadlá poznávacích zájazdov sezóny 2020:

MAROKO – KRÁLOVSKÉ MESTÁ A MAGICKÁ PÚŠŤ

» 8-dňový poznávací zájazd, ubytovanie v 4* hoteli s raňajkami,
» každý deň navštívite rôzne zaujímavé a turisticky vyhľadávané miesta – Marakéš, priesmyk Tizi n'Tichka, úpätie Vysokého Atlasu, púštne mesto Erfoud, mesto Meknes, hlavné mesto Rabat, mauzóleum Mohameda V., Casablanca – mešita Hassana II. a mnoho ďalších miest a pamiatok,
» počas celého zájazdu vás bude sprevádzať sprievodca CK Turancar, s ktorým môžete navštíviť púšť na terénnych autách a absolvovať krátku púť na spôsob karavány k západu slnka na ťavách, vidieť a vyskúšať si výrobu berberských kobercov, prípadne absolvovať výlet nočným Marakéšom s prehliadkou mesta na koči.

TURECKÝ OKRUH

» 8-dňový poznávací zájazd, ubytovanie v 3*/4* hoteli s plnou penziou,
» návšteva miest, ktoré v Turecku nesmieme vynechať – Istanbul, palác Topkapi, Hagia Sofia, Modrá mešita, mesto Bursy – kedysi hlavné mesto Osmankej ríše, Zelená mešita a Zelené mauzóleum, Chrám bohyně Artemis v Efeze, dom panny Márie, v ktorom údajne strávila posledné roky života, Pamukkale, Kappadokia – miesto s prazvláštnymi skalnými útvarmi, podzemné mesto Derinkuyu,
» máte možnosť vidieť výrobu tradičných kobercov, plaviť sa loďou po Bospore, ale aj letieť teplovzdušným balónom,
» počas celého zájazdu vás na potulkách, ale aj po pamiatkach bude sprevádzať náš sprievodca.

INDIA – ZLATÝ TROJUHOLNÍK

» 8-dňový poznávací zájazd krajinou korenia, farieb, vôní a kvetov, ubytovanie v 4* hoteli s polpenziou,
» spolu s naším sprievodcom navštívite Dillí, Piatkovú mešitu – Jama Masjid, pamätník Mahatmu Gándího, prezidentský palác, areál Kutub Minár, mesto Džajpúr,
» ružové mesto, Jantárová pevnosť, Mestský palác, Palác vetra, hlavné mesto duchov – Fatéhpur Sírí, mesto Agra, mauzóleum Tádž Mahal a iné.



VIETNAM A KAMBODŽA

» 13-dňový poznávací zájazd pre dobrodruhov, počas ktorého budete ubytovaní v 3* hoteli s raňajkami, ale aj v kajute na lodi,
» Ázia vás privíta pulzujúcou metropolou Hanoi, s komplexom Ho Či Min, Chrámom literatúry (prvá Hanojská univerzita), uvidíte tiež Ha Long Bay (zátoka kde „draky vstupujú do vody“ zapísaná v UNESCO), komplex Angkor (UNESCO), chrám Ta Prohm zrastený s okolitou prírodou, plavba po najväčšom jazere Kambodže – Tonle Sap, mesto Ho Či Min (predtým Saigon), tunel Cu Chi, Palác nezávislosti, katedrála Notre Dame z roku 1877, delta rieky Mekong,
» počas tohto poznávacieho zájazdu môžete tiež vidieť tradičné vodné bábkové divadlo, šnorchlovať, navštíviť jaskyňu, vyskúšať lekciu Tai Chi, naučiť sa pripravovať jarné závitky alebo navštíviť farmu na výrobu hodvábu, prípadne iné tradičné výrobné (tehál, kokosových sviečok, matracov a i.).

Pre veľký záujem klientov sme do našej ponuky zaradili aj 4-dňové letecké poznávacie zájazdy miest ako Barcelona, Madrid, Lisabon, ale aj Amsterdam.

Radi by sme vám predstavili náš ďalší produkt – poznávacie plavby, ktoré tiež patria k novinkám. Na výber máte hneď niekoľko možností.

Ak vás láka severská krása, Vikingovia, fjordy, vyberte si z našej ponuky 8-dňových poznávacích plavieb so sprievodcom.

Severské metropoly – prehliadka najkrajších severských metropol – starobylý Talin, očarujúce Helsinki, kráľovský Štokholm, korunované skvostom Ruska – cárskym Petrohradom.

Nórske fjordy – prehliadka Kodane, Göteborgu, Kristiansandu, majestátny fjord svetla Lysefjord či preslávená Kazateľnica (Preikestolen). S nami uvidíte nedotknutú prírodu a šarm severskej architektúry.

V prípade, že uprednostňujete vyššie teploty, máme pre vás:

Stredomorie – 8-dňovú poznávaciu plavbu so sprievodcom. Je to klasika medzi plavbami so zástavkami

najkrajších prístavoch Stredomoria. Marseille a pompeznosť francúzskej riviéry, Gaudiho Barcelona, slnečná Malorka a, samozrejme, talianske večné mesto a krásy Toskánska.

Karibik – 12-dňová poznávacia plavba, počas ktorej navštívite Karibské ostrovy a ich rôzne kombinácie. Garantujeme, že nájdete to, čo od Karibiku možno očakávať – nádherné pláže s jemným hrejivým pieskom, všadeprítomné palmy, slnko a šum mora. Najkrajšie ostrovy a ich zákutia – Jamajka, Belize, Kajmany, Martinik, Dominikánska republika a ďalšie miesta, ktoré lákajú na príjemné leňošenie.

Budeme radi, ak si vaše cestovateľské sny splníte práve s nami. Podrobné informácie, ale aj ďalšie ponuky poznávacích aj pobytových zájazdov nájdete na našej stránke www.turancar.sk.



Pozrite si vlogy

s praktickými radami
a tipmi od odborníkov
z Vašej Lekárne.

▶ Nájdete nás na YouTube
pod profilom
VAŠA LEKÁREŇ.

VAŠA
— LEKÁREŇ —



www.vasalekaren.sk

Pour féliciter **2020**

Ďakujeme vám za celoročné partnerstvo, za spoluprácu a neformálne priateľstvo a do nového roka vám želáme predovšetkým zdravie, úspechy osobné i profesionálne, pri dosahovaní ktorých vám bude spoločnosť MED-ART svojimi aktivitami aj naďalej pomáhať.

REDAKCIA



MED-ART