

MEDIUM



MED-ART

04/2020

ZNAČKA SOM FARMACEUT

je tu pre farmaceutov

ZÁVOD 03 PREŠOV

v nových logistických
priestoroch

ZDRAVOTNÉ POUKAZY

po novom

*U lekárni sa vyžaduje
komplexné poradenstvo*

PharmDr. Peter Stanko

O PRAVDE A LÁSKE

**30. výročie
lekárnickej identity**



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

TEREZIA

TRADÍCIA

KVALITA

ČISTOTA

ÚČINNOSŤ

Prírodné výživové doplnky zo zdraviu prospešných húb a rastlín

Český výrobca s tradíciou už 30 rokov • Viac než 50 originálnych výrobkov • Bez chemických prímiesí a konzervantov • Kvalitné suroviny od overených dodávateľov



Výživové doplnky

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



obsah

- 6** MED-ART – SPOLOČENSKY ZODPOVEDNÁ FIRMA
MED-ART si uvedomuje svoje postavenie na trhu a vo svojom podnikaní sa chce správať zodpovedne.
- 8** ZÁVOD 03 PREŠOV V NOVÝCH LOGISTICKÝCH PRIESTOROCH
Prešovský závod sme presťahovali do nových moderných logistických priestorov.
- 10** TAKMER DVE DEKÁDY SPOLUPRÁCE
Ocenenie Cena srdca sv. Medarda v rukách majiteľky reklamnej agentúry APEL, PhDr. Viery Marákovej.
- 11** HRAD UHROVEC OŽÍVA VĎAKA FIREMNÝM DOBROVOĽNÍKOM
Tím dobrovoľníkov MED-ART-u si opäť vyhrnul rukávy a pomáhal pri obnove zrúcaniny hradu Uhrovec.
- 12** MED-EXPO 2020 a VII. ZOBORSKÉ LEKÁRNICKÉ DNI
Rok 2020 priniesol vo vzdelávaní kvôli pandémie Covid-19 mnohé zmeny. Prvýkrát seminár aj veľtrh organizovaný virtuálne.
- 14** DIŠŤANČNÉ ŠTÚDIUM Z POHLADU ŠTUDENTOV FARMÁCIE
Opatrenia spojené s Covidom-19 postavili študentov pred nové výzvy a skúsenosti.
- 16** ZNAČKA SOM FARMACEUT JE TU PRE FARMACEUTOV
Komunita aktívnych farmaceutov pod značkou Som farmaceut.
- 20** PANDÉMIA COVID-19 A EPIDÉMIA OBEZITY
Farmaceuti lekárenskej ambulancie sa venujú epidémii obezity ako rizikovému faktoru priebehu Covid-19.
- 22** O PRAVDE A LÁSKE
Pred 30-timi rokmi sa začala oživovať idea spoločnej lekárskej identity SLeK, pripomína vo svojom príspevku jej prezident PharmDr. Ondrej Sukeľ.
- 24** ZDRAVOTNÉ POUKAZY PO NOVOM
Vyzerá to tak, že svet na lepšie časy, konštatuje výkonný riaditeľ NRSYS-u Ing. Jozef Fiebig.
- 26** TOP VIANOČNÝCH DARČEKOV PRE FARMACEUTOV
Pár tipov na darčeky pre farmaceutov nielen pod vianočný stromček.
- 28** TOTO SÚ NOVINKY
Novinky, ktoré sa udiali v TOTO Pharmed, prezradí manažér vývoja a nákupu Peter Šulák.
- 30** NA SLOVENSKU JE DOSTUPNÁ IBA NECELÁ ŠTVRTINA LIEKOV NA RAKOVINU
Moderné lieky na rakovinu existujú, nie však pre Slovákov.
- 32** AKÚTNÁ RINITÍDA A SÍNUSITÍDA
Vzdelávanie je to, čo robí farmaceutu odborníkom. Dispenzačný manuál na aktuálnu tému zimnej sezóny ponúka vo svojom odbornom príspevku farmaceut PharmDr. Peter Stanko.
- 36** BIONIKE – NOVÁ DERMOKOZMETICKÁ ZNAČKA NA SLOVENSKOM TRHU
Od svojho vzniku sa zameriava špeciálne na starostlivosť o hypersenzitívnu, alergickú a reaktívnu pokožku.
- 38** S INKONTINENCIOU AKTÍVNY ŽIVOT NEKONČÍ
Viac ako pol milióna ľudí na Slovensku čelí problémom s inkontinenciou.
- 40** INHALOVANIE – PREVENCIA A LIEČBA V JEDNOM
Inhalovanie pomocou inhalátora je naozaj jednoduché. Fy CELIMED ponúka inhalátory pre celú rodinu.
- 42** NEHMOTNÉ KULTÚRNE DEDIČSTVO SLOVENSKA
Ste správny „rodolúb“? Otestujte sa a zistíte, na akej úrovni sú vaše vedomosti.

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, 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.

Poohliadnutie v advente



PharmDr. Ján Holec
Generálny riaditeľ
spoločnosti MED-ART

Milí priatelia,

každý z nás si občas kladie otázky: Po čom túžim? Čo očakávam vo svojom živote? Čo by som rád iným pripomenul? S čím sa vzájomne potešíme? Keď píšem tieto riadky, začína sa adventné obdobie – obdobie pokoja a prehodnocovania toho, čo sa udialo, a advent je aj obdobím, kedy sa robia nové plány na nový rok.

My v MED-ART-e sa chystáme na 30-te výročie spoločne prežitého času. Bol to čas, ktorý sa niesol v bdelosti a v podnikateľskej disciplíne. Týchto už čoskoro 30 rokov nás naučilo usmerňovať naše predstavy a túžby na vyššie veci. Tou najvyššou prioritou bola pre nás snaha zabezpečiť dostatok kvalitných liekov a služieb pre naše zdravotníctvo. A tak sa z ľudí pracujúcich v MED-ART-e postupne „rodili noví ľudia“ – uvedomelí ľudia, ktorí nechodia do práce len pre peniaze, ale i pre poslanie pomáhať.

Toto naše okrúhle výročie nás nabáda k tomu, aby sme sa na chvíľu zastavili a zaspomínali si „v kruhu spomienok“. Tak ako je okrúhly veniec pekným symbolom adventného obdobia, upletený zo živých zelených vetvičiek, bohato zdobený, so štyrmi sviečkami, tak sme aj našich 30 rokov symbolicky uplietli zo semienok pomoci vám – našim partnerom. Plietli sme ho dennodenne z čerstvej stálozelenej mravenčej potreby starostlivosti o lekárne, nemocnice, veterinárnych lekárov i výdajne zdravotníckych potrieb. Okrúhly tvar venca (bez začiatku a konca) symbolizuje večnosť a zelená farba je považovaná za farbu nádeje. A „naša“ žltá farba v logu MED-ART ho dopĺňa o radosť zo slnka a nádeje do budúcnosti.

Toto krásne obdobie adventu a radostného očakávania mnohých z nás napĺňa potešením a prekvapením. Dovolím si tvrdiť, že adventné obdobie nás robí citlivejšími a vnímavejšími k sebe navzájom. Nech vás toto čarovné obdobie vedie k zamysleniu sa nad tým, čo môžeme a chceme zmeniť k lepšiemu, a nech nás naplní hlbokou vďačnosťou za prežitý spoločný čas.

Sme slobodná firma s modernými ľuďmi, ktorí dokonale poznajú svoje práva a povinnosti – takýto pohľad charakterizujú roky v MED-ART-e. Pri hlbšom premýšľaní nad uplynulými rokmi musím skromne

priznať, že až tak slobodní sme vždy neboli. Život nám priniesol i dni a roky závislosti na mnohých vonkajších podmienkach. Firma sa chtiac-nechtiac stávala väzňom systémov. Hrozilo nepretržité nebezpečenstvo zvonku i zvnútra.

30-ročný čas je časom nielen pre povzbudenie do ďalšej práce, ale je aj časom, ktorý učí a vyzýva k novej bdelosti a ostražitosti. Ako už skúsená firma musíme dennodenne skúmať každú novú prichádzajúcu pohnútku. Veď neustále platí stará biblická múdrosť: „Bedrá majte opásané a lampy zažaté.“ V praxi to znamená, aby sme sa opásali novými potrebami a boli stále pripravení pomáhať druhým. Slová „lampy majte zažaté“, možno interpretovať tak, aby sme boli jasnozriví v tom, ako a kde má MED-ART poslúžiť. Neznamená to poslúžiť jednorazovo alebo na krátku dobu, ale my v tomto duchu chceme pokračovať ďalších 30 rokov. Verím, že za prežitie tri desiatky rokov sme už za nechali za sebou viditeľnú stopu, a môžeme povedať, že MED-ART je oporou slovenskému zdravotníctvu.

Bude mi veľkým potešením stretnúť sa vo februári s vami, našimi partnermi, a obzrieť sa spoločne späť na 30 úspešných rokov. Boli to roky, kedy sa vykonalo mnoho kvalitnej práce a zrodilo sa veľa cenných priateľstiev. Určite mi, vážení priatelia, dáte za pravdu, keď poviem, že 30 rokov ubehlo ako voda. Keď sa obzrieme späť a keď premeriam cestu, ktorú sme spoločne prešli, vynorí sa mi v pamäti nespočetné množstvo viac či menej významných udalostí, úspechov, všedných i slávnostných okamihov, no i veľa starostí a prekážok, ktoré sme museli spoločne prekonávať. Predovšetkým to bolo v období kríz v zdravotníctve spojených s neplatením poisťovní, ale vďaka

našej obchodnej politike a pomoci od partnerských farmaceutických firiem sme to úspešne zvládli. Dnes môžem konštatovať, že MED-ART je jedna z najmodernejších firiem svojho druhu na Slovensku a je to spoločnosť, ktorá je pre slovenskú ekonomiku veľmi významná – nie veľkosťou, ale svojimi výsledkami.

Šťastie je v ľuďoch – v ich eláne, profesionalite, tvorivosti, schopnosti riešiť problémy tak, ako prichádzajú. Vytvorili sme kolektív, v ktorom sa skĺbil elán mladých so životnými skúsenosťami a rozvážnosťou starších. MED-ART už dnes má nasledovníkov, ktorí spoločnosť vedú veľmi dobre a latku náročnosti posúvajú stále vyššie. Mňa nesmierne teší, že to, za čo sme pred 30-timi rokmi bojovali, kvôli čomu sme často ani spať nemohli, je dnes až nad očakávanie úspešné.

Po dnešnom adventnom zastavení a v spomínaní nás opäť čaká čas bežného pracovného života, čas starostí, radostí a dôležitých rozhodovaní. Želám vám všetkým pokojné vianočné sviatky, nech sa vám darí spoločne s nami aj v nasledujúcich ďalších rokoch. Nech prosperujete, nech rastiete a rozvíjate sa spoločne s MED-ART-om ešte dlhé roky a nech vás na tejto ceste nespomalia prekážky, ktoré život prinesie.

Bude mi veľkým potešením vás vo februári, v mesiaci, od ktorého sa datuje vznik našej spoločnosti, privítať v našich závodoch po Slovensku. Len dúfam, že dovedy ochorenie Covid-19 porazíme.

Ján Holec



Nová limitovaná edícia s liečivým príbehom
produktovej značky sv. MEDARD od spoločnosti MED-ART



MED-ART

spoločensky zodpovedná firma

V posledných rokoch výrazne narastá záujem o problematiku spoločenskej zodpovednosti firiem. Od podnikateľských subjektov sa očakáva, že využijú svoj vplyv a tiež finančné prostriedky na to, aby ovplyvnili kvalitu života vo svojom okolí. Dosahovanie zisku už nie je jediným cieľom podnikania. Samotné firmy začínajú pociťovať určitý záväzok angažovať sa v prospech spoločnosti, v ktorej pôsobia. Spoločenská zodpovednosť firiem je jednou z úloh moderného manažmentu.



Denne prinášame zdravie do lekární a pacientom po celom Slovensku. Projektom Zdravá výzva chceme priniesť zdravie aj k nám na pracovisko. Malé zdravé výzvy ako ovocie, zelenina, bylinky či pohybové aktivity zlepšujú fyzické a psychické zdravie zamestnancov, zlepšujú atmosféru na pracovisku.



Aktívne sme pomohli pri obnove a záchrane historických pamiatok – Hrad Uhrovec a Zoborský kláštor, kde ide o naozaj fyzicky náročnú prácu, pretože niekedy je potrebné presúvať ťažké kamene, zbierať odpadky alebo zveľaďovať okolie pamiatok.

MED-ART je modernou firmou, ktorá si uvedomuje svoje postavenie na trhu a vo svojom podnikaní sa chce správať zodpovedne. Pomocou malých, no veľmi dôležitých a premyslených krokov si aj MED-ART razí cestu spoločensky zodpovednej firmy.

EKONOMICKÁ OBLASŤ

Kladíme veľký dôraz na to, aby sme našu podnikateľskú činnosť vykonávali eticky a transparentne. Za každých okolností sa chceme správať férovo. Vedíme dialóg, dodržiavame pravdivú reklamu a úplné informovanie obchodných partnerov. Pre nás, ako veľkodistribútora humánnych a veterinárnych liekov a zdravotníckych pomôcok, je absolútnou prioritou kvalita a bezpečnosť nami dodávaných produktov.

SOCIÁLNA OBLASŤ

Sme slovenská rodinná firma a záleží nám na našich zamestnancoch. Okrem poskytovania pracovných pomôcok zabezpečujúcich ich bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, čo je pre nás samozrejmosťou, im poskytujeme aj širokú škálu benefitov. Od zliav u našich partnerov (hotely, wellness, spotrebný tovar), ktorými chceme zabezpečiť oddych a regeneráciu po práci, po „Zdravú výzvu“ na pracovisku, v rámci ktorej rozdáваме našim zamestnancom každý druhý týždeň zdravé produkty a vitamíny.

Ďalším firemným projektom, ktorým chceme pomôcť rôznym znevýhodneným skupinám, je „Deň dobrovoľníctva“, ktorý pravidelne organizujeme v septembri. V rámci tohto dňa si môžu kolektívy zamestnancov vybrať rôzne neziskové organizácie, domovy dôchodcov, centrá pre sociálne slabších a pod., ktorým svojím príchinením zlepšia životné podmienky alebo pomôžu iným spôsobom. Tieto dobročinné myšlienky MED-ART podporuje určitou finančnou čiastkou, za ktorú sa nakúpi pracovné pomôcky, materiál alebo sa priamo darujú ako sponzorský dar týmto znevýhodneným skupinám.

ENVIRONMENTÁLNA OBLASŤ

Nie je nám ľahostajné životné prostredie a uvedomujeme si, že zdroje našej planéty nie sú nevyčerpatelné a klíma nie je nezničiteľná.

Denne vyvezieme tovar do viac ako 1 000 lekární, preto sa snažíme prechádzať na obalové materiály šetrnejšie k životnému prostrediu a znižovať ich počet. Nechceme produkovať zbytočný odpad vo forme kancelárskeho papiera nad rámec nevyhnutnosti, preto MED-ART na každom oddelení postupne prechádza na elektronickú archiváciu dokumentov. Takisto pri obchodnom styku sa snažíme väčšinu záležitostí vybavovať elektronicky.

Myslíme a jazdíme ekologicky – MED-ART denne rozváža tovar po Slovensku aj elektromobilmi, čím chceme zabrániť produkcii výfukových plynov a znižovať emisie CO₂. Používanie elektromobilov je preto efektívne predovšetkým v mestách.



„**PODSTATOU ZODPOVEDNÉHO PODNIKANIA NIE JE NEZIŠTNOSŤ NAD RÁMEC BIZNISU, ALE VYTŮVÁRANIE HODNOTY PRE SPOLOČNOSŤ, VĎAKA ČOMU MÔŽE FIRMA DLHODOBO PROSPEROVAŤ.**

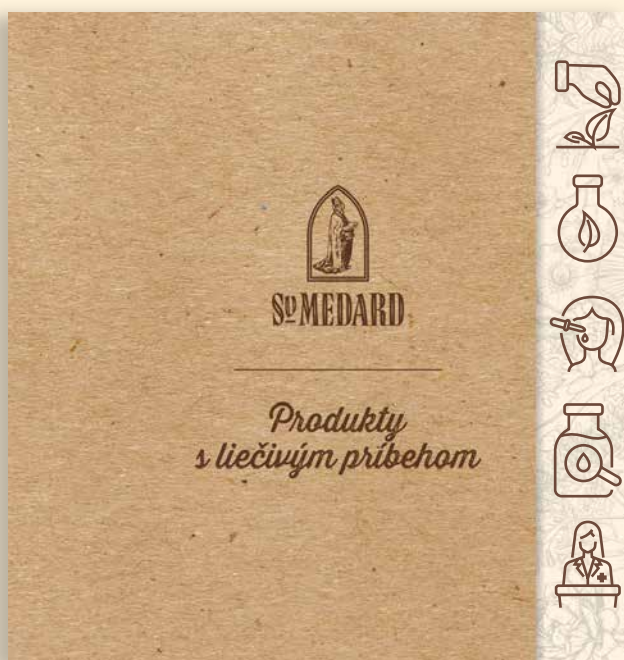
SPOLOČENSKÁ OBLASŤ

MED-ART vo svojom podnikaní zdieľa hodnoty, ktoré pozdvihujú ľudskú dôstojnosť, vzájomný rešpekt a úctu, oceňujú prácu a morálne rozmery druhých. Cieľom MED-ART-u je cez hodnoty nášho patróna – sv. Medarda, prinášať aj nové produkty, ktoré v sebe skrývajú liečivú silu prírody a ich zloženie je z eticky získaných prírodných surovín. Produkty neobsahujú škodlivé zložky chemického pôvodu a sú šetrné k prírode a našej planéte.

Naším cieľom je jasná a férová komunikácia – všetky produkty značky sv. Medard majú na obale zrozumiteľne uvedené celkové zloženie, tak ako aj spôsob dávkovania. Starostlivý výber produktov postavený na dôraznom posúdení ich účinnosti je zabezpečený výhradne odborníkmi – farmaceutmi. Takáto úroveň transparentnosti je základným pilierom celej produktovej rady značky sv. Medard, ako aj firmy MED-ART.

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

FOTO: archív redakcie



Závod 03 Prešov

v nových moderných logistických priestoroch

Od začiatku októbra tohto roku distribuujeme svojim obchodným partnerom východného Slovenska lieky už z nového prešovského závodu v Haniske. Čo nás viedlo k zmene miesta výkonu činnosti a aké sú očakávania od modernej distribučnej prevádzky, sme sa pýtali MVDr. Rudolfa Andraška, riaditeľa závodu 03 Prešov.

Začal by som s trochou histórie. Prvé miesto nášho pôsobenia bolo v Prešove v roku 1992 v prenajatých priestoroch. Tam sme pôsobili asi štyri roky. Distribučný trh zažíval prudký rozvoj, a tak sme už po štyroch rokoch museli hľadať nové a naším zámerom bolo, aby sme mohli pôsobiť vo vlastných priestoroch. Stredisko v Malom Šariši sa za 25 rokov menilo spôsobom „lastovičieho hniezda“ – z budovy kaštieľa z konca 19. storočia a príľahlej rekonštrukcie a dostavby ďalších budov vyrástla pobočka tretieho najväčšieho distribútora liekov a zdravotníckeho materiálu pre východné Slovensko.

● Čo vás viedlo k zmene miesta výkonu činnosti?

Ako som už spomenul, zásobujeme liekmi a zdravotníckym materiálom celé východné Slovensko. Naša spoločnosť je market líder v distribúcii zdravotníckeho materiálu, pričom na východe sa nám darí najviac. Keďže zdravotnícke pomôcky napríklad na

inkontinenciu sú veľmi náročné na priestor a tvoria polovicu objemu predaja zdravotníckeho materiálu, hala v Malom Šariši nám už dlhší čas nepostačovala. S presťahovaním sa do nových priestorov sa to radikálne zmenilo. Spoločnosti MED-ART sa dlhodo- bo darí navyšovať tržový podiel aj v distribúcii liekov, preto hľadanie väčších priestorov bolo nielen logické, ale doslova nevyhnutné.

● V porovnaní s bývalou prevádzkou v Malom Šariši vyzerá táto nová hala výrazne modernizovaná.

Keďže sme dostali možnosť postaviť novú halu doslova na zelenej lúke, samozrejme, sme túto možnosť naplno využili. Naše skladové priestory sme stroj- násobili, a to na 9 500 m². Potenciál možností ako poloautomatická linka, chystanie a kontrola liekov skenermi, online kontrola teploty skladových priestorov a chladiacich boxov teraz môžeme využívať naplno v celých skladových priestoroch. Toto nové miesto nám umožňuje veľmi pružne reagovať na zvýšený počet zákazníkov a ich potreby, lepšiu dostupnosť a šírku sortimentu. Súčasný skladový priestor nám umožňuje rozšíriť aj priame návozy do výrobcov, čo určite naši klienti ocenia, keďže dostupnosť tovaru sa výrazne zvýši a dovoz do nemocníc, lekární a výdajní zdravotníckych potrieb sa skrátí.

● Prečo ste si zvolili miesto nového závodu v priemyselnom parku Haniska?

Pozemok, kde je hala umiestnená, je z hľadiska rýchlosti vývozu tovaru strategicky výborne umiestnený. Z jednej strany leží hneď pri južnom obchvate

Prešova, z druhej strany má takmer priame napojenie na starú diaľnicu Prešov – Košice. To nám umožňuje čas dovozu liekov do Košíc významne skrátit. Takisto aj do ostatných okresov vieme dopraviť tovar oveľa rýchlejšie, keďže naše vozidlá vedia mesto Prešov úplne obísť.

● O čom je vlastne distribúcia?

Distribúcia je hlavne o tom, aby sa k pacientovi dostal požadovaný liek v požadovanom množstve a požadovanej kvalite čo najskôr.



Zákonom vyžadovaných 24 hodín vieme významným spôsobom skrátiť, keďže oproti konkurencii stále vieme do všetkých okresov distribuovať tovar dva razy denne, niektoré aj viackrát. Do krajských miest Prešov a Košice naše autá odchádzajú každé dve hodiny.

● Výstavba moderného distribučného centra zrejme nebola jednoduchou záležitosťou.

Isteže, takýto projekt potrebuje detailné prepracovanie, všetky dodávateľské subjekty bolo treba precízne koordinovať. Výborne sa tejto činnosti, samozrejme, nielen vizionárskej, ale aj praktickej, zhostil generálny riaditeľ Dr. Ján Holec. Začalo to presným pomenovaním potrieb novej prevádzky, pozemku, výberom dodávateľa stavby a všetkých subdodávateľských firiem. Keďže sme jediná distribučná spoločnosť s dlhodobými rovnakými slovenskými majiteľmi, asi aj preto sme sa zamerali na prevažne slovenských dodávateľov stavby. Množstvo výberových konaní nám ukázalo, že aj na Slovensku je množstvo kvalitných firiem, s ktorými sa oplatí spolupracovať. Aj nikým nepredpokladaná kríza spôsobená Covidom-19 nám vlastne ukázala, že sme sa rozhodli správne, keďže práce vykonávané jednou zahraničnou spoločnosťou nemohli byť zabezpečované kontinuálne kvôli testom či karanténe. Nakoniec sa však sťahovanie pobočky v Haniske uskutočnilo načas. Prebehlo počas prvého októbrového víkendy a poskytovanie služieb klientom tak nebolo obmedzené. Výsledkom celého náročného procesu je logisticky výborne umiestnená priestraná budova s moderným vybavením.

● Ako vnímajú nové priestory zamestnanci?

Zamestnanci sa presťahovali do pracovného prostredia, ktoré ponúka oveľa vyššiu kvalitu, štandard, komfort aj bezpečnosť pri práci. Majú moderné priestory na trávenie prestávok, jedáleň či dennú miestnosť. Takisto aj administratíva ponúka väčšie, kvalitnejšie vybavené priestory pre samotnú prácu, porady a oddych. K spokojnosti zamestnancov prispelo aj priestrané parkovisko pre súkromné autá v areáli spoločnosti.

● Ako sa odzrkadlila modernizácia priestorov na zamestnanosti?

Práve modernizácia nám pomáha zvyšovať kvalitu a rýchlosť distribúcie, čo neustále oceňuje viac a viac našich obchodných partnerov. Pre nich už zďaleka nie sú najdôležitejšie obchodné podmienky, ale práve dostupnosť a rýchlosť dodávky tovaru, možnosť urobiť si objednávku cez viacero kanálov 24 hodín denne, vybavenie reklamácií, možnosť vzdelávať sa a pod. Myslím si, že práve kvalita a rýchlosť našich služieb spôsobuje to, že náš podiel na trhu neustále rastie – momentálne je to už 25 %. Udržanie kvality služieb a spokojných partnerov niečo stojí, my sme v tomto čase aj napriek modernizácii nútení hľadať ďalších kvalitných zamestnancov.



MVDr. Rudolf Andraško, riaditeľ závodu 03 Prešov

● Ako Vy osobne vnímate spoločnosť MED-ART?

Spoločnosť MED-ART vnímam ako veľmi stabilného slovenského veľkodistribútora, personálne aj ekonomicky. Nízka fluktuácia zamestnancov svedčí o stabilite do vnútra, rast marketšeru smerom von.

Vnímam ho ako neodmysliteľnú súčasť slovenského distribučného trhu, o čom svedčí spomínaný trhový podiel 25 %, ktorý, verím a všetko tomu nasvedčuje, bude rásť aj naďalej. MED-ART je najväčším distribútorom zdravotníckeho materiálu do lekární a výdajní a najväčším dodávateľom liekov do nemocníc. Kvalita poskytovaných služieb a šírka sortimentu ho predurčuje na to, že bez neho sa nezaobíde žiadna nemocnica, výdajňa či lekáreň, a je to partner, s ktorým sa určite oplatí spolupracovať

Ďakujeme za rozhovor.

Text : PharmDr. Marek Molitoris, odborný zástupca závodu 03 Prešov

Foto: redakcia



Sadenie prvého stromu symbolického rastu ďalšieho života pred novovybudovaným závodom Prešov – Haniska .
„Uvedomujeme si, že skutočná radosť spočíva v budovaní diela pre druhých, a to je najväčšie cieľ MED-ART-u,“ s radosťou konštatuje generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec.
Stromček – symbol začiatku niečoho nového a spoločnosti prospešného, venovala Ing. Iveta Dzurňáková, splnomocnený zástupca pre administratívno-koordinačnú činnosť diela.

Takmer dve dekády spolupráce

Spolupráca spoločnosti MED-ART a nitrianskej reklamnej agentúry Apel začala ešte v roku 2001, a to presne tak, ako je v počiatkoch spolupráce s novým dodávateľom zvykom – malými zákazkami. K nim postupne pribúdali náročnejšie zadania a od roku 2005 sa agentúra Apel stala pre MED-ART výhradným dodávateľom grafických a printových služieb. V rámci tejto spolupráce sa budoval nielen jednotný štýl podpory komunikácie MED-ART-u s odbornou i laickou verejnosťou, ale aj vzájomné medziľudské vzťahy medzi zamestnancami oboch spoločností.



Svoj pohľad na dlhoročnú spoluprácu so spoločnosťou MED-ART nám priblížila majiteľka agentúry Apel, spol. s r. o., PhDr. Viera Maráková, ktorú pri príležitosti jej životného jubilea ocenil PharmDr. Ján Holec Cenou srdca sv. Medarda: „*Keď človek príde do určitého obdobia, kedy o jeho profesionálnej praxi vypovedajú už nie roky, ale desiatky rokov, nevyhne sa istej bilancii. Osobne si myslím, že táto bilancia zväčša nespočíva v hodnotení vlastnej práce, ale najmä v hľadaní odpovedí na otázky, čo sa za to obdobie naučil, s akými ľuďmi sa vďaka svojej práci zblížil, či boli a sú ostatní s jeho prácou spokojní, akú majú kvalitu poznatky, ktoré odovzdáva ďalej, a či výsledky jeho práce majú hodnotu a zmysel.*

”

**KAMEŇ NEMÁ ŽIADNU NÁDEJ BYŤ
NIEČÍM INÝM NEŽ KAMEŇOM. ALE
AK SA SPOLUPRÁCOU S INÝMI
ZOSKUPÍ, STANE SA CHRÁMOM.
(ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY)**

Keď sme v októbri 2001 robili pre spoločnosť MED-ART prvú zákazku, netušili sme, že vzťahy, ktoré sa medzi nami a zamestnancami tejto spoločnosti vytvoria, budeme ešte aj o devätnásť rokov hodnotiť nie na báze dodávateľ-odberateľ, ale v zmysle skutočne ľudských a úprimných vzťahov. Počas tohto dlhého obdobia sme si vzájomne odovzdali toľko poznatkov, skúseností a kreatívnych nápadov, že postupom času sme v oblasti marketingu mali zosúladený smer, víziu aj stratégiu. Trúfam si povedať, že to je práve to, o čo sa mnoho obchodných partnerov snaží, ale nie všetkým sa to podarí. Nám sa to podarilo práve vďaka úžasným ľuďom v tejto spoločnosti.

Napriek tomu, že v súčasnosti už pre MED-ART nerobíme toľko grafiky a tlačovín ako kedysi, veľmi si cením, že kvalita našich vzťahov sa nezmenila. A to nielen preto, že dôležitosť medziľudských vzťahov s obchodnými partnermi rezonuje vo filozofii oboch spoločností, ale najmä preto, že túto filozofiu reprezentujú ľudia s nefalšovanými morálnymi a etickými hodnotami. A práve s etikou a šírením etických hodnôt súvisí aj ďalšie smerovanie našej agentúry, ktorej portfólio sme pred pár rokmi rozšírili o realizáciu kurzov a work-shopov, na ktorých sa snažíme odovzdávať nielen naše znalosti, ale aj poslanstvo o dôležitosti etiky v podnikaní s dôrazom na etiku

v marketingu a reklame. K tejto myšlienke ma priviedli moje skúsenosti a poznatky o významnom rozdieli medzi tým, čím súčasná reklama je, a tým, čím by mala v skutočnosti byť. A keďže reklama, ako ju dnes poznáme, je príliš vzdialená od svojho ideálu, myslím si, že nastal čas začať do nej vnášať princípy etiky ako súčasti udržateľného marketingu a spoločenskej zodpovednosti, a tieto hodnoty šíriť ďalej. A či bude budúcnosť potrebovať viac reklamných mágov alebo viac lektorov? Neviem. Ale zdieľam názor, že najdôležitejšie zo všetkého je robiť prácu, ktorá nás baví. A nás to baví.“



Hrad Uhrovec

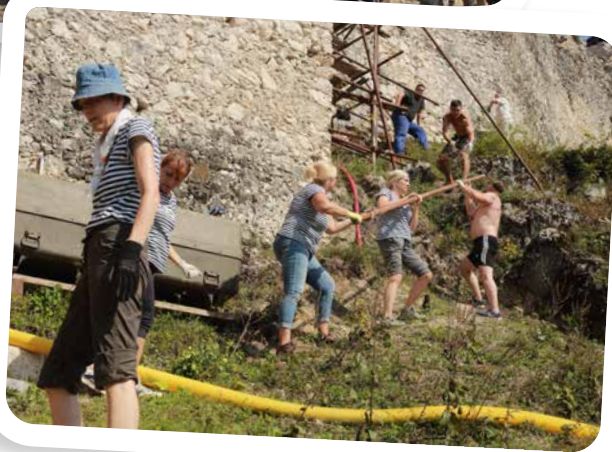
ožíva aj vďaka firemným dobrovoľníkom

Po minuloročnej vydarenej akcii na hrade Uhrovec sa aj tento rok skupina zamestnancov spoločnosti MED-ART rozhodla pre dobrovoľnícku činnosť na zrúcanine hradu, ktorá sa nachádza v južnej časti Strážovských vrchov, nad obcou Uhrovské Podhradie. Skupinu dobrovoľníkov tento rok tvorilo 15 zamestnancov a ich rodinných príslušníkov, prevažne žien.

Z histórie sa dozvedáme, že obnove hradu sa spočiatku venovali dve organizácie, a to Nadácia pre záchranu kultúrneho dedičstva a OZ Hrad Uhrovec. Dodnes sa na nej podieľajú dobrovoľníci z OZ Hrad Uhrovec, ktorí tu pôvodnými metódami naďalej vykonávajú rekonštrukčné práce. V roku 1996 sa začalo s čistením hradu, neskôr sa pristúpilo k archeologickému výskumu a postupne od začiatku 21. storočia došlo k zabezpečovaniu statiky a spevňovaniu múrov. Obnovil sa pôvodný vstup do hradu po moste, vyčistila sa cisterna, dostavala a zrekonštruovala sa hospodárska budova, zastrešil sa palác, zrekonštruovala sa zrútená klenba v paláci, portál bránovej budovy a prebehlo mnoho ďalších opráv.

ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ

Tak ako aj minulý rok, úloha na hrade Uhrovec bola pomerne náročná. Bolo treba nanosiť lešenárske tyče k vonkajšej časti hradieb. „Kastelán pre nás pripravil prácu s lešením, keďže v tej chvíli to bolo najnutnejšie urobiť. Aj keď našu skupinu tvorili prevažne ženy, výzvu sme s vervou prijali. Tyče boli pomerne ťažké a bolo ich treba dostať hore k múru strmým kopcom,“ opisuje Mgr. Nadežda Hál, ambasádorka projektu. Ako najefektívnejšie sa ukázalo postaviť sa do radu a dobrovoľníci si lešenárske tyče vzájomne podávali, až sa takýmto spôsobom dostali na miesto určenia.



Takto v akcii si našich „lešenárov“ všimli aj okoloidúci turisti. Niektorí pokračovali svojou cestou, ale našli sa aj takí, ktorí nezištne priložili ruku k dielu. Spoločnými silami sa dobrovoľníkom a nadšencom podarilo prácu dokončiť.

„Po tomto dni sme síce cítili na tele aj také svaly, o ktorých sme doteraz nevedeli, že ich vôbec máme, ale užili sme si slnečný deň a odchádzali s veľmi dobrým pocitom na duši, že máme za sebou dobre odvedenú prácu,“ zhodnotili účastníci na záver vydarenej firemnej dobrovoľníckej aktivity.

Pomocnú ruku zamestnanci MED-ART-u plánujú podať aj budúci rok a už vopred pozývajú všetkých, ktorým nie je osud hradu ľahostajný a neboja sa „vyhrnúť rukávy“ pre dobrú vec.



MED-EXPO 2020 a VII. Zoborské lekárnícké dni

Rok 2020 priniesol mnohé zmeny, okrem iného aj vo vzdelávaní. Kvôli pandémie bolo stretávanie obmedzené, čo nám však ukázalo iný rozmer a možnosti. Rozhodli sme sa prvýkrát zorganizovať v spolupráci so Slovenskou lekárníckou komorou seminár virtuálne. Sami sme boli milo prekvapení účasťou 700 sledovateľov z radov farmaceutov a medicínsko-technických pracovníkov na VII. Zoborských lekárníckych dňoch a veľtrhu MED-EXPO, ktorého súčasťou boli virtuálne stánky.



MUDr. Peter Visolajský vyslovil nádej, že pandémia môže priniesť pozitíva pre slovenské zdravotníctvo, ktoré sa môže konečne odraziť od dna.

Podujatie bolo koncipované do dvoch nosných a mimoriadne aktuálnych tém – AKO COVID-19 ZMENIL ZDRAVOTNÍCTVO a FARMÁCIA V PROGRAMOVOM VYHLÁSENÍ VLÁDY SR. Prvý blok ponúkal prierez celým trhom a prinášal pohľad zástupcov distribúcie (PharmDr. Michal Holec, obchodný riaditeľ spoločnosti MED-ART), sietí lekární (Mgr. Róbert Ďuriš, výkonný riaditeľ, Vaša Lekáreň), Slovenskej lekárníckej komory (PharmDr. Miroslava Snopková, viceprezidentka SLeK), nemocničných lekární (PharmDr. Slávka Porubcová, NÚSCH, Bratislava), zahraničia (PharmDr. Adam Matejovič a Yongra Ko, MD., oddelenie virológie, Tohoku University Graduate School of Medicine, Japonsko), inovatívneho farmaceutického priemyslu (MUDr. Branislav Budke, predseda dozornej rady Asociácie inovatívneho farmaceutického priemyslu), pacienta (PhDr. Mária Lévyová, prezidentka Asociácie na ochranu práv pacientov), poisťovne (Mgr. Peter Smolík, Union zdravotná poisťovňa), spoločnosti zabezpečujúcej softvérové riešenia (Ing. Jozef Fiebig, výkonný riaditeľ spoločnosti NRSYS), lekára a člena ústredného krízového štábu (MUDr. Peter Visolajský, FN Nitra), akademickej obce (PharmDr. Štefan Mátyás, PhD., Slovenská zdravotnícka univerzita).

PharmDr. Michal Holec sa venoval skúsenostiam a poznatkom spoločnosti MED-ART s distribúciou liekov počas obdobia od marca 2020. Popísal procesy slúžiacie na efektívnejšiu logistiku liekov počas krízového obdobia.

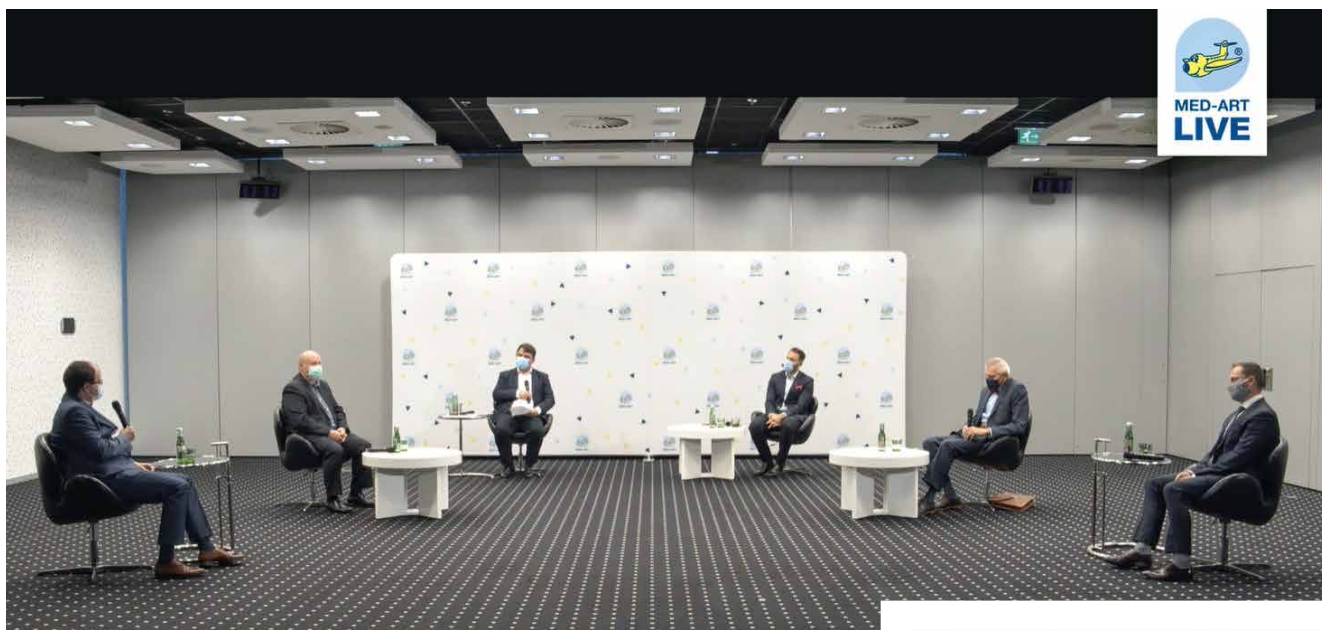
Mgr. Róbert Ďuriš sa zameriaval na zlepšenie fungovania lekárne, inovácie a prehodnotenie doterajšej stratégie. Ekonomicky výkonná a efektívna lekáreň je dnes dôležitejšia viac ako kedykoľvek predtým. V dobe, keď čoraz viac pacientov využíva eRecept, čoraz viac zákazníkov využíva internetové lekárne a všetkých nás trápia riziká pandémie Covid-19.

PharmDr. Miroslava Snopková popísala kroky Slovenskej lekárníckej komory súvisiace s novým typom koronavírusu, ktorá vydala pre svojich členov opatrenia ešte pred prvým oficiálnym návodom, ako postupovať v zariadeniach poskytujúcich lekárenskú starostlivosť.

PharmDr. Slávka Porubcová vyslovila, že koronavírusová pandémia pripomenula dôležitosť bezpečnosti pacienta, ako aj bezpečnosť zdravotníckych pracovníkov pri vykonávaní zdravotnej starostlivosti. Nemocničný farmaceut má potenciál v čase krízovej situácie nielen logisticky zabezpečiť potrebné lieky a zdravotnícke pomôcky, ale aj kompletizovať relevantné odborné informácie a spracovať ich vhodným spôsobom pre ostatných zdravotníkov nemocnice.

PharmDr. Adam Matejovič sa zameriaval na epidemiologickú situáciu a stratégiu v Japonsku, ktorá je založená na skúsenostiach so SARS a jeho podobnosťou či rozličnosťou s Covid-19.

MUDr. Branislav Budke povedal viac o posilnení digitalizácie počas pandémie, a to ako vo vnútri farmaceutického priemyslu, tak aj smerom k partnerským organizáciám.



PhDr. Mária Lévyová na základe prieskumu uskutočneného na reprezentatívnej vzorke 1 000 Slovákov formou online dotazníka, priblížila účastníkom situáciu, v ktorej sa ocitli pacienti v úvode pandémie, keď prišlo k zníženiu dostupnosti zdravotnej starostlivosti.

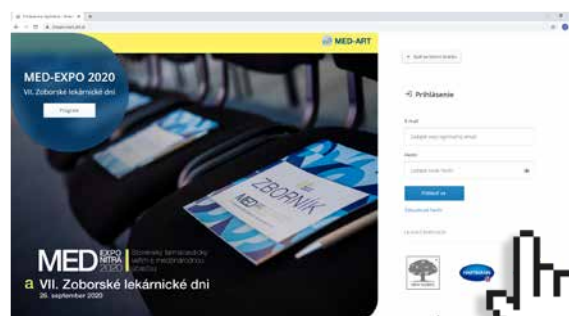
Mgr. Peter Smolík oboznámil publikum s opatreniami a zmenami poisťovne súvisiacimi najmä so zvýšeným záujmom poskytovateľov zdravotnej starostlivosti o elektronické služby, predovšetkým eRecept.

Ing. Jozef Fiebig nadviazal na fakt, že význam elektronického zdravotníctva a eReceptu sa počas mesiacov, kedy bol prístup k lekárskej starostlivosti obmedzený, stal absolútne kľúčovým pri starostlivosti o pacienta. Príchod pandémie nám viac, ako kedykoľvek predtým ukázal, že internet sa stal nielen bežnou súčasťou života nás všetkých, ale aj silným obchodným a pracovným nástrojom.

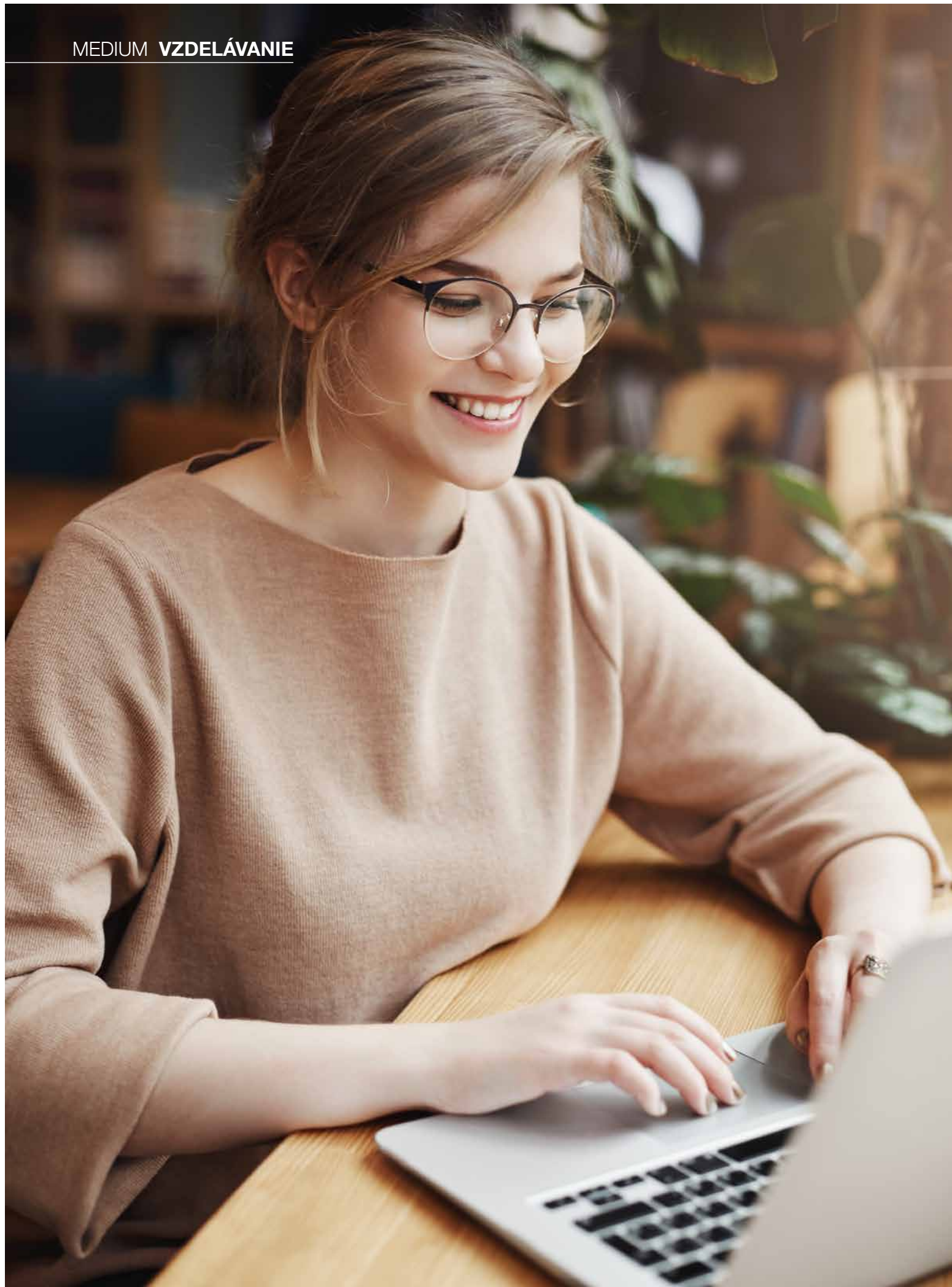
MUDr. Peter Visolajský vyslovil nádej, že pandémia môže priniesť pozitíva pre slovenské zdravotníctvo, ktoré sa môže konečne odraziť od dna.

PharmDr. Štefan Mátyás, PhD. podčiarkol nenahraditeľnosť farmaceutov v boji proti koronavírusu a takto úctivo voči kolegom urobil pomyselnú bodku za prvou časťou programu.

Hostami druhej časti, v panelovej diskusii na tému Farmácia v programovom vyhlásení vlády SR, boli PharmDr. Ondrej Sukeľ, prezident SLeK, ktorý ju zároveň viedol a moderoval, ďalej PharmDr. Michal Holec, Mgr. Róbert Ďuriš, Ing. Jozef Fiebig, RNDr. Ján Šipeky, Lekárňu Laudanum, Šurany a PharmDr. Vladimír Dudoň, Lekárňu Bebrava, Bratislava. Hlavnými podtémami boli „Aké sú riziká a benefity rôznych spôsobov regulácie prevádzkovania verejnej lekárne?“, „Čo očakáva spoločnosť od ľudí s doktorátmi a atestáciami?“ a „Je cena lieku aj cenou lekárnik?“.



Záznam je stále dostupný a v prípade záujmu si ho môžete pozrieť na stream.med-art.sk po registrácii a následnom prihlásení.



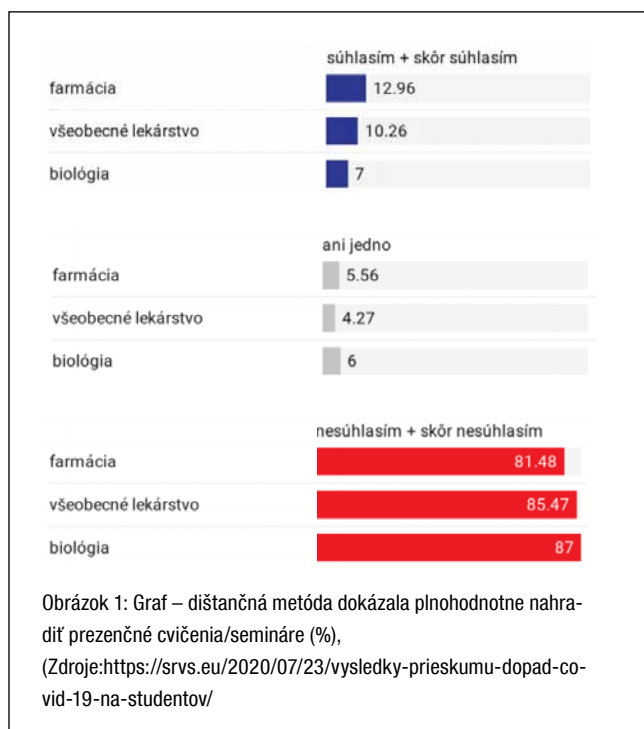
Dištančné štúdium z pohľadu študentov farmácie

Opatrenia spojené s Covid-19 predstavovali vo svojom rozsahu obrovskú výzvu pre vysoké školy a študentov, najmä pri prechode z kontaktnej prezenčnej výučby na dištančnú. Návrat domov môže v nás evokovať pocit pohodlnosti, no opak je pravdou. Osobný kontakt medzi prednášajúcim, možnosť konzultácií, ale aj kontakt so spolužiakmi sú súčasťou študentského života, ktoré v tejto neľahkej situácii zmizli, a preto sme boli postavení pred nové výzvy a s nimi spojené skúsenosti.

Pre študentov farmácie je veľmi dôležitá praktická časť v laboratóriách, vďaka ktorej si zdokonaľujú svoje zručnosti a budujú si vzťah k svojmu budúcemu povolaniu. Súčasný stav to však neumožňuje. Predmety spojené s „terénom“ sa presunuli do online prostredia. Vyučujúci sa im snažia skvalitniť výučbu rôznymi prezentáciami či videami prípadne, sprístupnením viacerých materiálov na internetových stránkach školy. Takýmto spôsobom môžu farmaceuti nadobudnúť množstvo teoretických poznatkov. Praktická časť ich povolania je však o presnosti, pozornosti a poznaní konkrétnej problematiky v ich odbore, preto študenti nevnímajú e-learning ako plnohodnotnú náhradu za prezenčnú formu výučby, ale skôr ako nástroj pre jej zlepšenie. Vyplýva to aj z prieskumu ŠRVŠ & SAAVŠ (10. – 22. jún 2020), v ktorom bol objasnený dopad Covid-19 na študentov. S otázkou, či by dištančná metóda dokázala plnohodnotne nahradiť prezenčné cvičenia/semináre, nesúhlasilo viac ako 80 % študentov. Medzi odbory, ktoré taktiež odpovedali na túto otázku záporne, patrí biológia a všeobecné lekárstvo (obr. 1).

Možnosť kombinovanej výučby vidia študenti farmácie už v lepšom svetle. Vedia si predstaviť, že by cvičenia a semináre fungovali prezenčne a prednášky dištančne. Neovplyvnilo by to ich praktické zručnosti a nedochádzalo by k veľkej mobilite, ktorá situáciu Covid-19 nezlepšuje.

Jednou z ďalších výziev, ktorým študenti čelia, je aj pohodlie domova a s ním spojený voľný režim. Niektorí z nás to oceňujú, pretože majú viac času na seba, na rodinu, na štúdium. Iní sa len ťažko vedia popasovať s voľným časom a ich lenivosťou. Príliš častý kontakt s technológiami nás môže ovplyvňovať



negatívnym spôsobom. Byť neustále online v nás evokuje si stále kontrolovať sociálne siete, čo môže odpútať našu pozornosť od dôležitého štúdia.

Taktiež, kým počas bežného štúdia sme si dopriali pohyb vo forme chôdze do školy, aktuálne dni sa stali veľmi sedavými. náš životný štýl by sa mal obohatiť o fyzickú aktivitu, ktorá by mala v konečnom dôsledku pozitívny vplyv na naše učenie a prípravu. Pohyb by dokázal odbúrať aj množstvo stresu, ktorý je na nás vyvíjaný z každej strany. Preto by sme mali myslieť na naše zdravie a dopriať si prechádzku v okolí nášho domova, ale, samozrejme, nezabúdať aj na zdravie ostatných, a tak dodržiavať rúško-odstup ruky.



Laura Lörlincová
Členka Spolku košických študentov farmácie, UVLF v Košiciach

Značka Som farmaceut je tu pre farmaceutov

Uvedomujeme si, že status farmaceuta v spoločnosti nezlepší jedna aktivita v lekárni. Práve z tohto dôvodu značka Som farmaceut od MED-ART vytvára príležitosti pre aktívnych farmaceutov, ktorým nie je povolanie farmaceuta ľahostajné.



PROJEKT FARMÁCIU MÁME V KRVI

Ako sme písali v minulom čísle, v júli sme spustili projekt Farmáciu máme v krvi. Aj keď je farmaceut pomáhajúca profesia, v posledných rokoch nie je vidieť veľký posun vpred vo vnímaní tohto povolania ľuďmi. Farmaceuti sú síce prvým i posledným bodom kontaktu medzi pacientom a zdravotným systémom, pacienti si často neuvedomujú odbornosť, ktorou farmaceuti disponujú. Cieľom projektu bolo a je podporiť odbornú rolu farmaceuta v spoločnosti a sme presvedčení, že najlepšie ukážu samotní farmaceuti, v čom sú najlepší. Veríme, že projekty tiež inšpirujú ďalších farmaceutov k tomu, aby boli vo svojom povolaní a v prístupe k pacientovi aktívnejší. Sme veľmi radi, že sa prihlásilo až 22 projektov pod záštitou farmaceutov, či už individuálne, alebo aj ako kolektívny projekt.

V skratke, keby sme mali popísať, čomu sa projekty venovali, oblasti boli rôzne – od poradenstva, cez prednášky pacientom, ďalej výroba vlastných produktov až po priblíženie magistraliter prípravy či chodu lekárne. Musíme konštatovať, že projekty boli naozaj kreatívne poňaté. Tiež oceňujeme aktivitu mnohých farmaceutov, ktorí mali už pred projektom Farmáciu máme v krvi vytvorený vlastný koncept zväčša pre pacientov, no i pre odbornú verejnosť cez sociálne média alebo v lekárni.

Ako to už býva, výhercovia nemohli byť všetci, a sme radi, že táto zodpovednosť pri výbere nezostala len na našich pleciach. O projektoch, ktoré sme podporili sumou 5000 eur, hlasovali farmaceuti aj verejnosť. Týmto spôsobom sa tiež dostávalo do povedomia ľudí povolanie a úloha farmaceuta v spoločnosti. Spolu sa odovzdalo neuveriteľných 24 097 hlasov. Výhercami sa stali Eva Sís s projektom Miesto farmaceuta v liečbe bronchiálnej astmy inhalačnými prípravkami, PharmDr. Patrícia Martišovičová s projektom Farmaceut v lekárenskej ambulancii, ďalej projekt Podporou adhérence k zlepšeniu zdravia pod vedením PharmDr. Ľubice Slimákovéj, MPH, ktorého súčasťou boli PharmDr. Katarína Valíková a PharmDr. Zuzana Tarbajová. Ďalším projektom, ktorý sa hlasujúcim najviac páčil z hľadiska spoločenského prínosu a podporenia odbornej roly farmaceuta v spoločnosti, je Zdravie s Lieky24 od kolektívu odborníkov PharmDr. Tomáš Srnka, Mgr. Veronika Turčinová, Danko Kupcová a RNDr. Zuzana



Eva Sís



PharmDr. Patrícia Martišovičová



PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH a kol.



PharmDr. Tomáš Srnka a kol.



Denisa Bačiková a kol.

Trajtellová. Na piatom mieste skončil projekt Symptomatológia respiračných ochorení od študentky 5. ročníka Farmaceutickej fakulty UK Denisy Bačikovej, na ktorom sa rozhodla participovať so svojimi kolegami z lekárne, v ktorej praxuje PharmDr. Tiborom Ščeňákom, Mgr. Marekom Narkovičom a Mgr. Ivanom Pecuchom. Výhercom gratulujeme a tešíme sa na realizáciu. Bližšie informácie vám napíšeme v nasledujúcom vydaní časopisu MEDIUM. Všetkých 22 projektov nájdete na stránke www.somfarmaceut.sk.

LIMITKA PRE TÝCH, KTORÍ CHCÚ VIZUÁLNE POUKÁZAŤ NA POVOLANIE FARMACEUTA

Na projekt Farmáciu máme v krvi nadväzuje aj nová jesenno-zimná limitovaná edícia značky Som farmaceut. Snažili sme sa ju pripraviť dizajnovu peknú, aby sme farmaceutov potešili, či už v práci, alebo ich voľnom čase. Chceli sme na nich vizuálne upriamiť pozornosť a poukázať na povolanie farmaceuta, pretože si myslíme, že farmaceuti skutočne majú farmáciu v krvi. Symbol kvapky v tomto prípade symbolizuje krv, teda podporuje názov projektu Farmáciu máme v krvi a tiež ide o motív jesene a zimy. Podporený je farebnosťou, ktorá je starostlivo vybraná nielen k obdobiam roka, ale aj vzhľadom na jemnosť a čistotu, ktorá s farmáciou súvisí. V novej limitke nájdete tričká, nákrčníky, ponožky, ktoré pre značku Som farmaceut s láskou vyrobili Fusakle, ďalej čokolády od slovenského výrobcu Lyra, kávy od slovenskej Pražiarne Veľké Zálužie a aktuálne potrebné rúška. Limitovaná edícia má pomôcť byť na svoje povolanie viac hrdý





Mgr. Ján Nosko z Lekárne Valika,
Bánovce nad Bebravou



Mgr. Michaela Petrovičová z Lekárne Betula,
Košice



Mgr. Zuzana Tutková, Lekáreň Západ,
Rimavská Sobota

Boj za zdravého pacienta

www.med-art.sk,
 [medart_sk](https://www.instagram.com/medart_sk),
www.somfarmaceut.sk

a vo svojej práci viac sebavedomý. Nezabudnite, že tak ako predchádzajúca, je určená každému farmaceutovi bez rozdielu pohlavia, veku, národnosti, miesta bydliska či štýlu. Nezáleží na tom, či ste farmaceut z verejnej či nemocničnej lekárne, alebo pracujete vo výrobe či v distribúcii. Pokiaľ máte vyštudovanú farmáciu a pracujete v danom obore, ste farmaceut, a tak je navrhnutá aj značka – na mieru, s láskou a hrdosťou k tomuto vznešenému povolaniu, ktorého cieľom je pomáhať druhým. Celú limitku nájdete na www.somfarmaceut.sk.

POKRAČUJE AJ KAMPAŇ BOJ ZA ZDRAVÉHO PACIENTA

V poslednom štvrtroku odprezentovali odborné témy odborníkom Mgr. Ján Nosko z Lekárne Valika, Bánovce nad Bebravou, Mgr. Michaela Petrovičová z Lekárne Betula, Košice, a Mgr. Zuzana Tutková, Lekáreň Západ, Rimavská Sobota. Venovali sa témam prechladnutie, vitamíny a bolesť.

VZDELÁVANIE JE TO, ČO ROBÍ FARMACEUTA ODBORNÍKOM

Spoločnosť MED-ART sa snaží dlhodobo poskytnúť farmaceutom kvalitné vzdelávanie prostredníctvom našich seminárov, chceme na túto tradíciu nadviazať aj v rámci značky Som farmaceut. Práve spomínaná webová stránka www.somfarmaceut.sk má byť do budúcnosti aj miestom vzdelávania. Chceme farmaceutom prinášať aktuálne články a materiály vo forme prehľadných dispenzačných manuálov, ktoré im pomôžu pri práci v lekárni.

Každý mesiac bude pozornosť zameraná na 2–3 nové témy, pričom dôraz bude kladený na tie oblasti, kde sú farmaceuti najčastejšie konzultantmi pri asistovanom samoliečení. „Každý z farmaceutov v lekárňach si asi nemá problém úprimne priznať, že pri riešení problémov pacientov mu v kritickom okamihu pri täre napadnú iba niektoré z možností, čo pre komplexné riešenie problému nemusí stačiť. V tomto smere snád' aj tí skúsenejší kolegovia uvítajú možnosť pozrieť sa na čo najviac možností a prístupov, aby každému pacientovi poskytli čo najkvalitnejší servis. V neposlednom rade treba spomenúť aj to, že čím ďalej, tým viac bude práve toto kritériom prežitia. Od lekárnikov sa stále viac vyžaduje skôr služba, ako samotný produkt (liek, pomôcka, doplnky a pod.). Ľudia v lekárni vyžadujú a potrebujú komplexné poradenstvo a prístup a čím ďalej, tým viac berú na zodpovednosť za výsledok aj lekárnikov, nielen lekárov. Zároveň platí, aby expedienti v lekárňach (farmaceuti a farmaceutickí laboranti) dokázali správne interpretovať aktuálne poznatky medicíny a farmácie založenej na dôkazoch, pretože dostupnosť a popularita tovarov diskutabilného pôvodu a účinkov je v súčasnosti enormná,“ hovorí PharmDr. Peter Stanko, ktorý bude aj počas celého roka 2021 dispenzačné manuály pre vás pripravovať. Tiež konštatuje, že je veľmi ľahko možné, že súčasné vedomosti, zručnosti a hlavne prístup farmaceutov v blízkej budúcnosti neobstoja a



kto sa neprispôsobí vyšším nárokom, tak jeho hodnota na trhu práce významne poklesne. Nezabúda dodať „Osobne som v globále v tomto smere optimistom, keďže u kolegov vidím záujem o profesijný rast, vzdelávanie a sebazdokonaľovanie, ale v konečnom dôsledku rozhodne osobná zodpovednosť každého jednotlivca.“

Myšlienku dopĺňa Daniel Holec, finančný riaditeľ spoločnosti MED-ART: „To, ako nás verejnosť vníma, je najmä v našich rukách. Keď na sebe budeme pracovať a budeme proaktívne s pacientom komunikovať, pevne verím, že sa úloha farmaceuta v zdravotníctve rozšíri aj o ďalšie úkony. Sám som po škole niekoľko rokov pracoval v lekárni a cítil som sa často demotivovaný, pretože moja snaha o poradenstvo nebola vždy spojená so záujmom každého pacienta. Sledoval som aj skúsenejších kolegov a rovnako ani ich snaha nebola vždy odmenená. No napriek tomu iba kontinuálna aktivita farmaceuta a záujem o pacienta môže viesť k skvalitneniu poskytovanej lekárenskej starostlivosti a v konečnom dôsledku aj k zlepšeniu statusu nášho povolania v spoločnosti.“

V MED-ART-e nám záleží na povolaní farmaceuta a jeho vnímaní v spoločnosti. Farmaceuti sú najkvalifikovanejší odborníci na lieky, sú relevantný zdroj akýchkoľvek informácií o liekoch a vedia o nich takmer všetko. Cieľom je, aby bola obsahová stránka www.somfarmaceut.sk odborná, aktuálna a tým atraktívna pre farmaceutov, aby im pomáhala. Pri-

”

ĽUDIA V LEKÁRNI VYŽADUJÚ A POTREBUJÚ KOMPLEXNÉ PORADENSTVO A PRÍSTUP A ČÍM ĎALEJ, TÝM VIAC BERÚ NA ZODPOVEDNOSŤ ZA VÝSLEDOK AJ LEKÁRNIKOV, NIELEN LEKÁROV.

pravili sme tiež odber noviniek pre farmaceutov, ktorí majú záujem o informácie z oblasti im blízkej. Farmaceut jednoducho zadá svoj e-mail na internetovej stránke www.somfarmaceut.sk a keď sa niečo udeje, automaticky ho budeme informovať.

Značka Som farmaceut má byť nádejou uvedomenia si spoločnosti, že farmaceut je pomáhajúca profesia a zdravotnícky pracovník, ktorý je pripravený pacientovi pomôcť profesionálne a odborne.

Text: PhDr. Katarína Miháliková, marketing MED-ART



Pandémia COVID 19 a epidémia obezity

Obezita je veľmi vážnym problémom mnohých ľudí na svete bez ohľadu na vek. V týchto neľahkých časoch pandémie nového koronavírusu však obezita naberá „na váhe“, pretože obezita v kombinácii s ochorením Covid-19 u pacienta môže relatívne zhoršovať priebeh ochorenia. Treba podotknúť, že ako väčšina informácií o tomto novom víruse, aj predpoklady o jeho vzťahu s obezitou sú stále predbežné.

Opatrenia proti šíreniu nového koronavírusu sa výrazne dotkli každého z nás. Mnohé sa o tomto novom víruse už vie, mnohé však stále zostáva skryté. Pandémia zásadným spôsobom ovplyvňuje životy stálmiliónov ľudí na všetkých svetových kontinentoch. Táto nepredvídaná a v globálne prepojenom svete rýchlo sa šíriaca infekcia je nečakanou výzvou nielen pre zdravotníkov, politikov, ekonómov a manažérov v oblasti priemyslu, poľnohospodárstva, obchodu alebo školstva, ale zásadným a rýchlym spôsobom zmenila každodenný život všetkým ľuďom na planéte.

PANDÉMIA OBEZITY JE STÁLE PRÍTOMNÁ

Vo svete sa však dlhodobo vyskytuje aj ďalšia pandémia, a tou je celosvetová pandémia obezity a cukrovky 2. typu – dvoch chronických metabolických neinfekčných ochorení. Pre ich paralelný výskyt a úzke prepojenie ich môžeme smelo nazvať „nerozlučnými dvojčkami“, čo viedlo k vytvoreniu ich spoločného označenia „diabezita“.

Počet obéznych ľudí sa celosvetovo za posledných 50 rokov takmer stonásobil. Svetová zdravotnícka organizácia predpokladá, že do roku 2025 bude trpieť obezitou každý 5. dospelý na svete. Vo väčšine európskych krajín, Slovensko nevynímajúc, sa nadhmotnosť, čiže obezita vyskytuje u viac ako 2/3 dospeléj populácie. Zarážajúce je, že paralelne s nárastom obezity **stúpa aj počet diabetikov 2. typu**.

OBEZITA AKO RIZIKOVÝ FAKTOR

Svetová zdravotnícka organizácia považuje nadhmotnosť/obezitu/diabezitu za rizikový faktor rozvoja vážneho až kritického priebehu ochorenia Covid-19. Na základe dostupných údajov a vzorcov pozorovaných pri iných vírusových infekciách je obezita rizikovým faktorom pre horší priebeh a ťažšie následky u pacientov infikovaných vírusom Covid-19.

Zdravotnícky systém má aj v menej napätých časoch problém so starostlivosťou o obéznych pacientov. V súčasnej vypätej situácii predstavujú pacienti s obezitou zvýšené nároky na osobitné potreby v nemocničných zariadeniach, vrátane jednotiek intenzívnej starostlivosti, a obrovskú výzvu pre celý zdravotnícky systém.

Štatisticky malo od 1. do 30. marca až 48,3 % pacientov v databáze Covid-Net obezitu. Je dôležité poznamenať, že tento počet je vyšší než miera obezity celej populácie. Naznačuje to, že v prípade ľudí s obezitou je hospitalizácia pravdepodobnejšia. Ďalšia štúdia na túto tému sa začiatkom apríla objavila v magazíne Obesity. Medzi 124 pacientmi, ktorí boli s koronavírusom prijatí do lekárskeho strediska CHU Lille vo Francúzsku, malo 47,6 % index telesnej hmotnosti (BMI) vyšší ako 30 a 28,2 % trpelo závažnou obezitou s BMI vyšším ako 35. Až 68,6 % všetkých pacientov a 85,7 % tých so závažnou obezitou skončilo na umelých pľúcnych ventiláciách.

PO PRÍKLADY NETREBA ÍŠŤ ĎALEKO

Nedávne správy od našich susedov potvrdzujú, že v nemocniciach ležia na prístrojoch aj veľmi mladí ľudia, ktorým lekári nezistili žiadnu inú cho-



Farmaceuti Lekárskej ambulancie – MEDIFO si s rešpektom uvedomujeme riziká pandémie obezity, o to intenzívnejšie hľadáme riešenia prevencie a v spolupráci s výživovými poradcami a klinickými farmaceutmi volíme individuálny prístup liečenia pacientov cez personifikovaný jedálny lístok spracovaný na úrovni 21. storočia.

robu. Často majú „iba pár kíl navyše“. **Nadhmotnosť, obezita a diabetes mellitus** bez ohľadu na vek predstavujú zvýšené riziko kriticky vážneho priebehu infekcie Covid-19. Z publikovaných údajov vyplýva, že väčšina pacientov v kritickom stave mala vek 60 až 64 rokov a „iba“ nadmernú hmotnosť (obezitu). Mladší vek, dobrá fyzická kondícia a primeraná telesná hmotnosť výrazne znižujú šance pre kriticky vážny priebeh infekcie.

AKO SA EFEKTÍVNE CHRÁNIŤ?

Počas epidémie by sa mal každý človek chrániť v najvyššej možnej miere. Prísna disciplína vo všetkých oblastiach však platí dvojnásobne pre ľudí s obezitou/diabetizitou. Najvyššia možná sociálna izolácia, dôsledné a správne nosenie ochranného rúška, dôkladná hygiena a dezinfekcia rúk a predmetov sú nevyhnutným opatrením pre všetkých ľudí s obezitou a cukrovkou.

Obézni jedinci a diabetici patria do zvýšene rizikovej skupiny ohrozenej kriticky vážnym priebehom infekcie aj pred dosiahnutím seniorského veku 65 rokov. Zdravá a kaloricky primeraná výživa a čerstvé potraviny sú pre týchto ľudí nesmierne dôležité. Mali by dbať na dostatok zeleniny a ovocia, strukovín, celozrnných obilnín, orechov a rastlinných semien, ktoré sú bohatým zdrojom vlákniny, vitamínov, minerálnych a ďalších biologicky aktívnych látok, sú prevenciou dodatočného priberania na hmotnosti a posilňujú imunitu.

SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM A POHYB

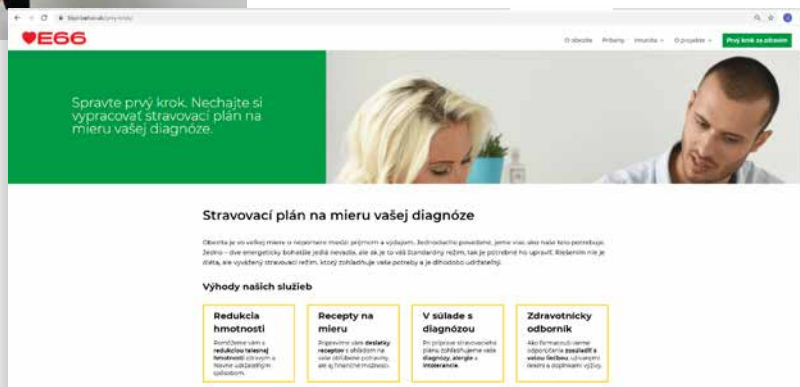
Pre obézných ľudí je vhodná najmä pitná, pramenitá a nízko mineralizovaná voda, ale aj ovocné alebo zeleninové šťavy bez dodatočne pridaných cukrov (šťavy v limitovanom množstve 1 až 2 poháre denne) či nesladené bylinné čaje. Samozrejme, nevhodné sú alkoholické nápoje. Významnou zložkou udržiavania dobrej fyzickej i mentálnej kondície a podpory imunity je každodenný výdatný pohyb a cvičenie.

Touto cestou by som sa rada poďakovala odborníkom z tímu E66 a MEDIFO, ktorí sa aj počas práce v prvej línii v lekárňach naplno venujú pacientom, ktorí potrebujú pomoc v boji s obezitou, a to prípravou jedálničkov na mieru s ohľadom na zdravotný stav a diagnózu.

Text: PharmDr. Petra Haár Némethová, farmaceut

Zdroj: tlačová správa 3. apríl 2020, Slovenská obezitologická asociácia

Foto: archív autora



V prípade záujmu o spoluprácu nás kontaktujte cez kontaktný formulár na stránke:
<https://medifo.sk/pre-lekarnu/>
 alebo na info@medifo.sk.



SLOVENSKÁ
LEKÁRNICKÁ
KOMORA

*Budíme hýbateľmi vecí,
prinášajme rozvojové impulzy,
pracujeme s pravdou a v pravde.*



O pravde a láske...

Mal som jedenásť rokov, keď sa v jednom z okien na prízemí bytovky neďaleko mojej základnej školy v novembri objavil plagát ryšavého chlapa v hedom pulóvri so srdiečkom v podpise a s jednoduchou vetou – Pravda a láska musia zvíťaziť nad lžou a nenávisťou.



A si rok pred tým nám učiteľka na angličtine (áno na angličtine) so šeptom ukázala anglické noviny, ktoré nejakým zázrakom odoberala napriek vrcholiacej normalizácii. Na titulnej strane bol ten istý chlap, vo vnútri veľký rozhovor o pomeroch v Československu a komentár anglického novinára o tom, že tento človek je vedúcou osobnosťou opozície a má veľkú šancu byť československým prezidentom. Odvážny text, ktorému sme vtedy neverili, a dokonca sme od učiteľky dostali zákaz o tom doma hovoriť. Doma nám zas zakazovali hovoriť v škole o iných veciach, a tak bola celospoločenská atmosféra takpovediac komfortne vyvážená.

Rok po tom, ako sa v prízemí bytovky objavil plagát s heslom o pravde a láske, sa začala rodiť idea profesijnej samosprávy v zmenených podmienkach. Tí, ktorí si ju pamätali zo 40. rokov 20. storočia už neboli alebo mali pokročilý vek. Nastupujúca generácia ich žiakov a žiakov ich žiakov však mala prirodzene vstúpené profesijné postoje, ktoré už pár rokov na to odovzdala mojej generácii lekárnikov. Verím, ba dokonca som presvedčený o tom, že nastupujúca generácia kolegov to dedičstvo stavovskej samosprávy, ktoré jej odovzdáme, nadšene poniesie ďalej a unesie ho.

Všetko, čo sa v tejto krajine udialo za posledných 30 rokov – vrátane nášho lekárskeho života, determinoval Václav Havel tou jednoduchou vetou, ktorú som koncom roka 1989 čítaval každý deň cestou zo školy. Dedičstvo Masaryka zvečnené na českej prezidentskej štandarde v slovách „Pravda víťazí“ rozšíril o lásku s výkladovým imperatívom, že pravda a láska MUSIA zvíťaziť. Ani jeden z nich túto tému neuzavrel. Tak ako Masaryk nepovedal, že pravda zvíťazí, ale „iba“ priebežne víťazí, ani Havel neuzavrel beh dejín konštatovaním že v novembri 1989 pravda a láska nebodaj zvíťazili. Musia zvíťaziť. Kedy sa tak stane, je už na každom jednom z nás.

30-te výročie oživenia našej stavovskej samosprávy sme si pripomenuli štandardným spôsobom. Nestretli sme sa, negratulovali si, nepodávali si ruky, nepipili si, nezazneli oslavné príhovory, neodovzdali

sa ocenenia. Piatok 13-teho bol obyčajným pracovným dňom, rovnako ako sa zdal obyčajným aj utorok 13. novembra 1990, keď to, čo dnes voláme SLeK, začalo svoj život. O 30 rokov možno bude tento rok v historickom kalendári ako rok, keď sa prvýkrát za 30 rokov neuskutočnil Snem komory. Alebo tam bude niečo úplne iné, čo sa nám dnes zdá ako prúd-ko samozrejmé či bežné. Ťažko povedať...



**AJ O 30 ROKOV VŠAK BUDE PLATIŤ,
ŽE PRAVDA A LÁSKA MUSIA
ZVÍTAZIŤ NAD LŽOU A NENÁVISŤOU.**

Milí kolegovia. Pri príležitosti 30. výročia obnovenia našej stavovskej samosprávy vám prajem, aby sme si ju udržali. Samospráva, hoci oklieštená, je privilegium, ktoré nemá množstvo iných profesií. Odvykneme si hovoriť o komore v tretej osobe, ale hovoríme o nej v prvej osobe množného čísla. Cítme sa byť integrálnou súčasťou životaschopnej, odhodlanej a rešpektovanej organizácie, ktorej historickým poslaním je byť nositeľom pozitívnych zmien posúvajúcej naše krásne povolanie dopredu. Budme hýbateľmi vecí, prinášajme rozvojové impulzy, pracujme s pravdou a v pravde.

Ďakujem vám za to, že sme si tieto charakteristiky spoločne udržali aj v tejto náročnej dobe.

PharmDr. Ondrej Sukeľ, Prezident SLeK



Zdravotné poukazy po novom — menej byrokracie, viac pomoci pacientom

Zdravie a spokojnosť pacienta je pre každého z nás na prvom mieste. V praxi však prichádzajú výzvy, kedy je snaha o pomoc pacientovi konfrontovaná s byrokratickými problémami a hrozbou vysokých pokút. Tieto problémy riešilo mnoho farmaceutov najmä pri výdaji zdravotných poukazov, kedy preferencia a potreba pacienta akosi nekorešpondovala s tým, čo bolo uvedené na zdravotnom poukaze. Vyzerá to tak, že svitá na lepšie časy.

Väčšina lekárníkov vníma svoje povolanie ako poslanie s jasným cieľom – pomôcť pacientovi. A v duchu tohto cieľa robia všetko podľa najlepšieho vedomia a svedomia, aby vyšli svojim pacientom v ústrety. Neraz sa však stretávajú s byrokratickými prekážkami, ktoré sťažujú a neraz aj znemožňujú tento cieľ naplniť. Situácie, kedy zákony neodrážajú reálne potreby trhu a pacienta by každý z vás určite vedel začať sypať z rukáva. No aspoň v jednej z nich nám začína svitať na lepšie časy. Ministerstvo zdravotníctva sa totiž rozhodlo pozrieť na dlhodobý neriešený problém výdaja zdravotných pomôcok a dietetických potravín.

KEĎ SA POMOC MENÍ NA PROBLÉM

Takmer každý lekárnik už zažil situáciu, kedy čelil hrozbe pokuty zo strany zdravotných poisťovní za to, že chcel vyjsť v ústrety pacientovi. Príkladov je ozaj mnoho, no snáď najabsurdnejšie sú problémy s výdajom inkontinenčných pomôcok. Pacient príde do lekárne so zdravotným poukazom, na ktorom lekár predpísal plienky veľkosti L. Či už ide o opakovaný poukaz, či pacienta, ktorý potrebuje pomôcku prvýkrát a lekár neodhadne jeho veľkosť, alebo jednoducho lekár zo zvyku dookola predpisuje pacientovi to isté, situácia je rovnaká. Tieto plienky nie sú vhodné, pretože pacient medzičasom pribral či schudol a potrebuje veľkosť, ktorá by mu skutočne sedela. A tu začína problém.

Hoci lekárnik by podľa všetkých platných nariadení mal poslať pacienta za lekárom po správne vypísaný poukaz, snaží sa pacientovi ušetriť cestu, a tak mu rôznymi kreatívnymi cestami vydá správnu veľkosť. Prichádza kontrola zo zdravotnej poisťovne, zisťovanie skladových zásob, ktoré nesedia, a následne prichádza hrozba vysokej pokuty. A to všetko len preto, že pacientovi nesedí veľkosť plienky, ktorú mu predpísal lekár, a lekárnik chcel byť nápomocný. Skutočne absurdná situácia, však? Rovnaký alebo obdobný problém však nevzniká len pri plienkach, ale aj iných zdravotných pomôckach. Dlhodobu na túto zvláštnu situáciu upozorňujeme ako my, tak lekárnická komora, aj samotní lekárnici. Problém sa nerieši a poisťovne udeľujú pokuty. V poslednej dobe sa ku sťažnostiam pridávajú aj lekári, ktorým zas prekáža, že dlho trvá vypísať poukaz, najmä u dietetických potravín tak, aby bol pacient spokojný. A možno práve vďaka tomu konečne vidíme svetlo na konci tunela.

MINISTERSTVO KONEČNE REAGUJE

Hoci to trvalo naozaj dlho, aj na ministerstve zdravotníctva už pochopili, že preferencie pacienta sa môžu



Ing. Jozef Fiebig
výkonný riaditeľ NRSYS, s. r. o.

meniť, či už ide o veľkosť a typ zdravotnej pomôcky, alebo tvaru cestoviny vhodnej pre celiakov. Sekcia reformnej agendy ministerstva zdravotníctva reflektovala na podnety, ktoré dostala od Slovenskej lekárskej komory najmä ohľadom zdravotných pomôcok, a rozhodla sa rozšíriť riešenie aj na dietetické potraviny, na vypisovanie ktorých sa zas sťažujú lekári. Na začiatku novembra zvolali okrúhly stôl, na ktorom sa v súčinnosti s NCZI, zdravotnými poisťovňami a najväčšími dodávateľmi lekárenských softvérov pustili do hľadania riešenia, ktoré by odbremenilo lekárov, ochránilo lekárníkov a zároveň pomohlo pacientom.

Želaný konečný stav? Lekár bude na poukaz predpisovať iba finančný alebo kusový limit (podľa typu diagnózy), ale konkrétne druhy zdravotných pomôcok alebo potravín si pacient vyberie priamo v lekárni podľa svojej preferencie a aktuálnej ponuky. Pacient ani lekárnik tak nemá byť limitovaný konkrétnym predpísaným typom produktu, iba cenou, ktorú zdravotná poisťovňa preplatí, prípadne počtom kusov.

ZDRAVOTNÉ POUKAZY, KTORÉ NEZAŽUJÚ SYSTÉM

Na konkrétnom technickom riešení sa v týchto dňoch ešte len pracuje, jasne formulované želanie ministerstva však je, aby bolo u lekárov a v lekárňach dostupné čo najskôr. V NRSYS-e vynakladáme maximálne úsilie, aby sme spolu so zdravotnými poisťovňami našli riešenie, ktoré vyvolá čo najmenej zmien v existujúcom systéme, a tým pádom ho bude možné nasadiť v krátkej dobe.

Ministerstvo zdravotníctva v spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou zatiaľ pripravujú potrebné legislatívne úpravy, ktoré budú zahŕňať zmeny v preskripcii, ale aj úpravu kompetencií lekárničky, aby bolo možné nový systém zdravotných poukazov uviesť do života. Rovnako pracujú aj na úprave kategorizácie jednotlivých zdravotných pomôcok a dietetických potravín, aby bolo možné jednoznačne určiť, ktoré produkty patria do rovnakej skupiny, a teda je možné ich vydávať na ten konkrétny poukaz.

V tejto prípravnej fáze zatiaľ nevieme zodpovedať detailné otázky, napríklad ako presne bude realizovaný výdaj nového typu zdravotného poukazu, akým spôsobom sa budú riešiť výpisy z týchto poukazov ani kedy presne nové poukazy v systéme uvidíme. Je však mimoriadne pozitívne, že ministerstvo začalo vnímať aj problémy farmaceutov, ktoré sú však v konečnom dôsledku najmä problémami slovenských pacientov, a intenzívne pracuje na ich riešení. Verím, že v krátkom čase budú problémy s pokutami, ktoré lekárnici dostanú za svoju snahu pomôcť pacientom, minulosťou.

KRÁTKO NA ZÁVER...

Na záver mi ešte dovoľte povedať pár slov k uplynulému roku. Rok 2020 bol veľkou skúškou pre každého



PACIENT ANI LEKÁRNIK TAK NEMÁ BYŤ LIMITOVANÝ KONKRÉTNYM PREDPÍSANÝM TYPOM PRODUKTU, IBA CENOU, KTORÚ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA PREPLATÍ, PRÍPADNE POČTOM KUSOV.

jedného z nás – či už z pohľadu občana, podnikateľa, alebo z pohľadu zdravotného pracovníka. Striedali sa vlny vysokého pracovného nasadenia s obavami o zdravie a o existenciu nášho života. Verím, že každý z nás sa už nevie dočkať vianočného obdobia, kedy si snáď budeme môcť vychutnať aspoň niekoľko nerušených pokojných chvíľ v kruhu našich najbližších.

Chcel by som však, aby sme pri pohľade späť na rok 2020 videli aj niečo pozitívne. Aby sme si všetci uvedomili, že práve elektronické zdravotníctvo, ktoré je aj vašou veľkou zásluhou, zachránilo zdravotný systém na Slovensku. Všetko úsilie, ktoré každý z nás vložil do toho, aby elektronické recepty boli na Slovensku realitou, sa teraz dvakrát vrátilo s vedomím, že zachraňovali životy a zdravie našich pacientov. Zaznamenali sme tiež na slovenské pomery až nevidane veľký rozvoj telemedicíny aj internetových lekární. Udalosti, ako je aj súčasná pandémia, nám znovu pripomínajú, že pokrok je nezastaviteľný a musíme nachádzať stále nové cesty, ako sa priblížiť pacientom a ich potrebám.

Prajem vám, aby rok 2021 bol pre vás pokojnejším, naplneným radosťou a úspechom, no aby priniesol aj výzvy, ktoré úspešne zvládnete a pomôžu vám posunúť sa dopredu. V spoločnosti NRSYS budeme pri všetkých zmenách stáť po vašom boku. Za všetkých mojich kolegov vám želim pokojné Vianoce a čo najšťastnejší nový rok.



TOP

(a viac) vianočných darčiekov pre farmaceutov

Mnohí z vás určite postrehli, že predvianočný čas v tomto roku nemožno ani zďaleka nazývať klasickým. Vzhľadom na aktuálnu situáciu týkajúcu sa pandémie budú jedny z najkrajších sviatkov pravdepodobne spojené s istými obmedzeniami, čo nám prirodzené robí vrásky na čele. Po takomto netradičnom a náročnom roku by však bolo naozaj vhodné si tak trochu vydýchnuť a zamerať sa na tie pozitívnejšie povinnosti. Možno nás nečakajú veľké vianočné večierky či mnohopočetné oslavy, ale možnosť urobiť radosť blízkym osobám milou maličkosťou tu stále je. Práve preto sme sa rozhodli odľahčiť hektický záver roku a podeliť sa s vami o pár tipov na vianočné darčeky pre vás – farmaceutov, ktorými môžete potešiť napríklad svojich kolegov, prípadne tento zoznam môže slúžiť ako pomôcka pre vašich blízkych, ak ho nenápadne necháte v obývačke aj s vašim zakrúžkovaným favoritom.

1. NA SEBA

Začneme prakticky. Mnohých z vás určite poteší darček, ktorý viete aj naozaj využiť. Pre takýto typ osoby môže byť tou správnou vecou kúsok do šatníka. O to viac, ak ide o časť odevu, ktorá na sebe vyzdvihuje povolanie farmaceuta. Prekvapiť môžete pekným tričkom či mikinou, ale značka Som farmaceut vám pripravila do chladnejších dní napríklad aj čiapku alebo nákrčník. Neodmysliteľným darčekom, ktorý si už snáď každý aspoň raz našiel pod stromčekom, sú ponožky. Láska, šťastie a zdravie – to všetko môžete podarovať prostredníctvom originálnych ponožiek, ktoré majú na sebe zobrazené tieto molekuly. Pri zdraví a pohodlí zostávame a na záver treba dať do pozornosti aj obuv. Práca, ktorá si vyžaduje „celý deň na nohách“ si takisto vyžaduje aj kvalitné ortopedické topánky. A ak aj obdarovaný už jeden pár vlastní, jedny nie sú nikdy dost!

**2. PRE RADOSŤ**

Opakom praktickej stránky sú dekoratívne predmety. Nieкто by mohol povedať, že je to niečo, na čo sadá len prah, ale stačí pár drobností a hocikaká miestnosť sa vďaka nim dokáže zmeniť na nepoznanie. Dekorácie môžu v sebe niesť aj umenie či kus histórie. Ak máte vo svojom okolí farmaceuta, ktorý obľubuje staré kúsky, potešiť ho môžete vkusným mažiarom alebo zachovalým mikroskopom zo starožitníctva, ktorými si môžu štýlovo dozdobiť svoje bývanie. Pre milovníkov umenia máme tip na obraz, ktorý by sa hodil aj do modernej domácnosti. Reč je o pamätnom diele zobrazujúce farmaceuta pri výkone svojho povolania od Normana Rockwella – amerického maliara, ktorý stvárňoval každodenný život 20. storočia na titulných stranách magazínu The Saturday evening post.





školských čias, alebo záujmu z aktuálneho diania. Ak chcete byť viac kreatívni, vytvorte pre svoj kolektív vlastnú knihu. Môže ísť o jednoduchý fotoalbum vytvorený z vašich spoločných fotiek, no môžete doňho pridať aj pár stránok vlastného textu o vtipných momentoch počas spoločne strávených pracovných chvíľ a tiež priestorom pre tie nadchádzajúce.

5. POČAS VOĽNÝCH CHVÍĽ

Každý z nás má nejakú tú svoju obľúbenú, na ktorú sa teší každý jeden deň. Reč je o šálke. Úplne všedná záležitosť, no aj napriek tomu si k nej vieme vybudovať doslova citový vzťah. Určite ste si už všimli, akú veľkosť obľubuje váš kolega (to je základ), a teda táto drobnosť môže byť preňho ideálnym vianočným prekvapením. Dekorácií na šálkach existuje dnes nekonečne veľa a nájdete medzi nimi aj také, ktoré nesú lekárenský motív. Od šálok imitujúcich lekárske predpis až po tie, na ktorých je celá periodická sústava chemických prvkov. Pre voľnočasové chvíle, akými môžu byť rôzne oslavy či udalosti, sú populárne štamperlíky alebo poháre v tvare odmerných valcov, čo je tá správna voľba, ak si chcete pripomenúť vaše školské časy.

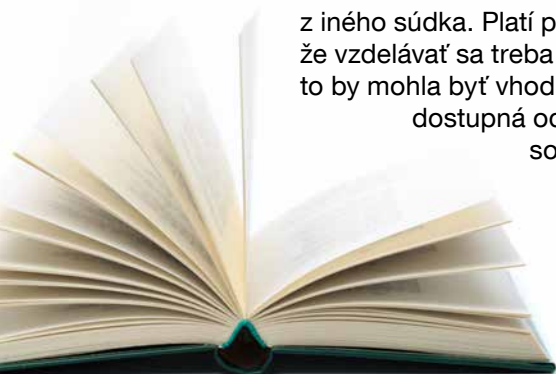
3. ZA ZÁŽITKAMI

Ak chcete niečo netradičnejšie, môžete pod stromček pripraviť len jednoduchú malú obálku s pozvánkou na výlet. Dotyčnému tým darujete krásne spomienky, čo preňho môže znamenať oveľa viac, ako akýkoľvek hmotný darček. Slová výlet a zahraničie je pre väčšinu z nás aktuálne nepredstaviteľnou kombináciou. Avšak aj ťažšie časy sa zvládajú lepšie, ak sa máte na čo po nich tešiť, nie je tak? Či už ako výlet s kolegom, alebo ako dovolenku so svojou polovičkou, môžete napláňovať cestu do srdca renesancie – do mesta Florencia. Ako sme písali v našom letnom čísle, práve tu sa nachádza okrem mnoho iného aj najstaršia lekáreň na svete. Môžete tak spojiť návštevu tohto významného miesta pre lekárnikov s príjemným aktívnym oddychom a darovať tak nezabudnuteľné zážitky.

4. NA LISTOVANIE

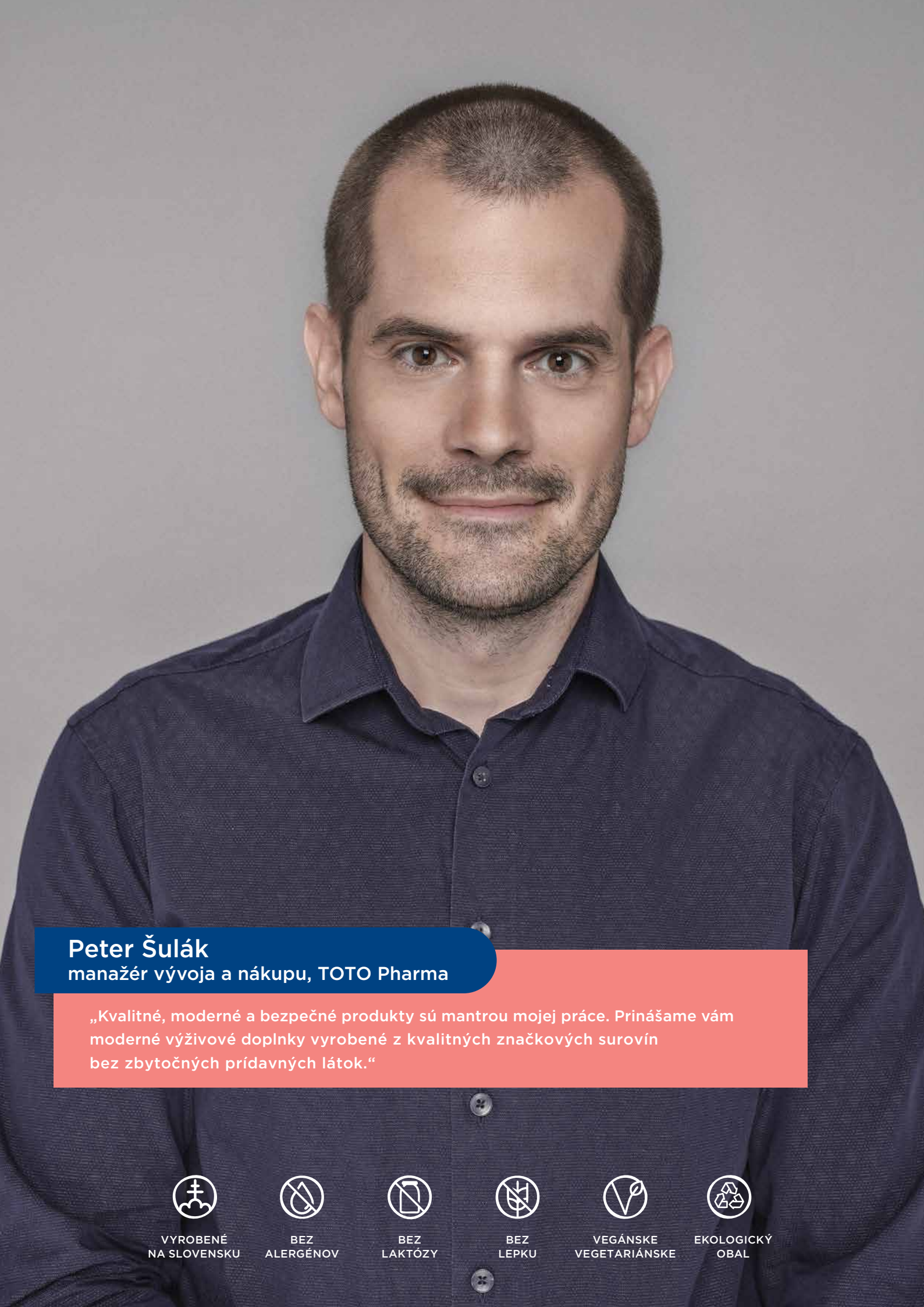
Áno, aj v tomto prípade čerpáme z predchádzajúceho čísla, kde sme vám ponúkli päť tipov na knihu vhodnú pre farmaceuta. Práve jednou z nich určite nič nepokazíte, ak ju na Vianoce venujete farmaceutovi vo vašom okolí. Ďalšou možnosťou sú knihy

z iného súdka. Platí predsa pravidlo, že vzdelávať sa treba celý život, a preto by mohla byť vhodnou alternatívou dostupná odborná literatúra so zameraním podľa individuálneho gusta – či už na základe obľúbeného predmetu z vysoko-



Text: Ing. Martina Gálíková, obchodné oddelenie MED-ART

Foto: archív redakcie

A portrait of Peter Šulák, a man with short brown hair and a light beard, wearing a dark blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile.

Peter Šulák
manažér vývoja a nákupu, TOTO Pharma

„Kvalitné, moderné a bezpečné produkty sú mantrou mojej práce. Prinášame vám moderné výživové doplnky vyrobené z kvalitných značkových surovín bez zbytočných prídavných látok.“



VYROBENÉ
NA SLOVENSKU



BEZ
ALERGÉNOV



BEZ
LAKTÓZY



BEZ
LEPKU



VEGÁNSKE
VEGETARIÁNSKE



EKOLOGICKÝ
OBAL

TOTO SÚ NOVINKY

● PETER, PREZRADÍTE NÁM NOVINKY, KTORÉ SA UDIALI V TOTO PHARME ZA POSLEDNÉ OBDOBIE?

Najdôležitejšou novinkou je zmena identity našej značky. TOTO Pharmu sme posunuli na vyššiu úroveň. Podarilo sa nám to zmenou spôsobu nákupu, vývoja a spôsobu výroby produktov. Touto zmenou sme nastavili výrobu produktov v koncepte „clean label“.

● VIETE VYSVETLIŤ, ČO JE TO „CLEAN LABEL“?

Clean label v preklade znamená „čistá etiketa“. V našom prípade to predstavuje nasledovné. Výživové doplnky vytvárame tak, aby neobsahovali žiadne iné látky ako tie, ktoré si chce zákazník zakúpiť. Vyhýbame sa rôznym pomocným látkam a aditívam. Uvedme si to na príklade vitamínu C. Naš vitamín C je vitamínom C bez ďalších „10 látok“, ktoré sú potrebné na formulovanie tablety.

● AKÉ BENEFITY PRINÁŠA TENTO KONCEPT PACIENTOM A ZÁKAZNÍKOM?

Najväčším benefitom je ľahkosť a istota. Zákazník si kupuje produkt, ktorý je bez alergénov, laktózy, lepku a cukru. Produkty sú vegánske alebo vegetariánske. Clean label a z neho vyplývajúce benefity nevnímame ako módný trend tejto doby, ale ako výhodu. V súčasnosti trpí potravinovými intoleranciami čoraz viac ľudí. Pacienti a zákazníci sa môžu na naše produkty spoľahnúť. Lekárnici a farmaceutickí laboranti už nemusia rozmýšľať, či produkt TOTO môžu ponúknuť aj pacientovi s diabetom.

● UDIALI SA V TOTO PHARME AJ NEJAKÉ ĎALŠIE ZMENY?

Áno, definovali sme štyri základné piliere DNA značky TOTO Pharma, ktorými sú kvalita, produkt bez alergénov, ekológia a priaznivá cena. Základom je **kvalita** – vyberáme si overených kvalitných európskych dodávateľov. **Bez alergénov** – to je vyššie spomenutý koncept „clean label“. **Ekológia** – myslíme na zdravie našej planéty a používame obalové materiály z udržateľných zdrojov a recyklované materiály. **Priaznivá cena** – výživové doplnky prinášame za prijateľné ceny. Základné piliere vznikli aj vďaka spätnej väzbe našich lekárnikov.

● KTO VÁM TIETO PRODUKTY VYRÁBA? MÁTE VLASTNÚ VÝROBU ALEBO SÚ TIETO PRODUKTY LEN PREBALENÝMI PRODUKTAMI INEJ SPOLOČNOSTI?

Nie, TOTO produkty rozhodne nie sú „len“ prebalené produkty. Spomenutými zmenami sledujeme hlavne to, aby naše produkty mali vlastnú originálnu identitu. Všetko si riadime vo vlastnej réžii, a to od výberu surovín až po obalový materiál. Kompletizácia produktov prebieha u nášho partnera vo firme Biomin v Cíferi. Silu tohto partnerstva oceňujeme hlavne v časoch, aké aktuálne prežívame.

● KDE SA DAJÚ ZAKÚPIŤ PRODUKTY TOTO?

Exkluzívny partner TOTO Pharmy je **Vaša Lekáreň** a distribučná spoločnosť **MED-ART**.

Na Slovensku je dostupná iba necelá štvrtina liekov na rakovinu, ktoré odporúčajú európski odborníci

Najnovšia analýza Asociácie inovatívneho farmaceutického priemyslu (AIFP) ukazuje, že v prístupe k moderným liekom na rakovinu Slovensko zaostáva. Celkovo zo 171 onkologických indikácií je na Slovensku hradených z verejného zdravotného poistenia len 22 %.

VIEME, KTORÉ LIEKY SÚ NAJÚČINNEJŠIE PODĽA EURÓPSKÝCH ODBORNÍKOV

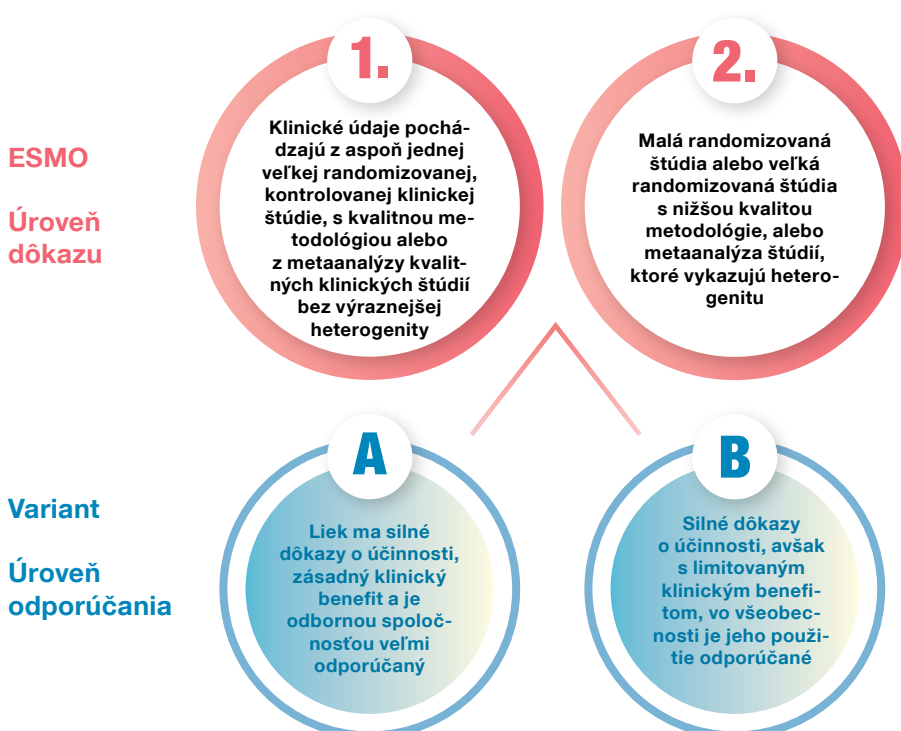
V prípade onkologických ochorení sa dnes neliečia nádory iba podľa toho, ktorý orgán postihujú, ale terapia je štandardne zameraná na konkrétny typ nádoru, jeho špecifické parametre, ako je napríklad štádium ochorenia alebo prítomnosť genetických zmien. Toto presne popisuje tzv. indikácia. Na to, aké lieky, resp. kombinácie liekov sú v jednotlivých indikáciách tie najvhodnejšie, sa využívajú všeobecne uznávané odporúčania pre liečbu, tzv. guidelines. Sú to liečebné smernice vypracované odbornými lekáorskymi spoločnosťami.

Väčšina onkologických indikácií je pokrytá usmerneniami Európskej spoločnosti pre klinickú onkológiu (ESMO – European Society for Medical Oncology). Odborníci sa tiež často odvolávajú aj na NCCN guidelines – smernice americkej National Comprehensive Cancer Network.

Obe odborné spoločnosti hodnotia reálny klinický (medicínsky) prínos dostupných liekov v jednotlivých indikáciách. Podľa toho odporúčajú, ktoré lieky sú v liečbe daného ochorenia naozaj účinné a majú pre pacientov pridanú hodnotu. Využívajú na to prepracovanú metodiku.

V rámci hodnotenia ESMO je jednotlivým liekom priradená známka v dvoch kategóriách, a to:

1. úroveň dôkazu (Levels of evidence; úroveň I-V),
2. stupeň odporúčania (Grades of recommendation; stupeň A-E).



Americký systém NCCN je podobný a má rovnako dve kategórie hodnotenia:

1. **úroveň dôkazu prínosu liečby** (Categories of Evidence and Consensus; 1, 2A, 2B a C),
2. **preferovaná terapia** (NCCN Categories of Preference; 3 stupne).

V prípade usmernení ESMO majú najvyššie hodnotenie indikácie v kategóriách IA-IB a IIA-IIB.

EURÓPSKE ODPORÚČANIA NÁŠ ÚHRADOVÝ SYSTÉM NEREŠPEKTUJE

V období od 1. januára 2011 do 31. decembra 2019 bolo v Európe registrovaných 86 originálnych liekov, ktoré je možné použiť v celkovo 171 indikáciách pri liečbe onkologických ochorení. Jeden liek totiž môže byť účinný pre viaceré indikácie. Pre každú zo 171 indikácií sme v medzinárodných liečebných smerniciach ESMO a NCCN dohľadali príslušné odporúčanie. Pri jednotlivých indikáciách sme rozlišovali nielen rôzne typy nádorov, líniu liečby, ale napríklad aj to, či je liek registrovaný v monoterapii alebo kombinovanej liečbe s iným liekom. Je to dôležité preto, lebo aj pri týchto detailoch sa líšia odporúčania medzinárodných onkologických spoločností.

Zistili sme, že na Slovensku je z tohto počtu indikácií **štandardne hrađených len 22,2 %** (graf 1). Slovenskí pacienti tak nemajú z verejného zdravotného poistenia k dispozícii modernú terapiu až v prípade 133 indikácií.

V prípade **solídnych tumorov** sú v súčasnosti dostupné moderné lieky pre 115 indikácií, avšak **hrađených je len 20 z nich (17,4 %)** (graf 2). Len o niečo lepšia situácia je pri **rakovine krvi** (hematologických malignitách), kde je z celkového počtu **56 indikácií hrađených 18, teda 32,1 %** (graf 3). Aj to je však stále len necelá tretina dostupných indikácií.

NAJKVALITNEJŠIE LIEKY NA SLOVENSKU CHÝBAJÚ

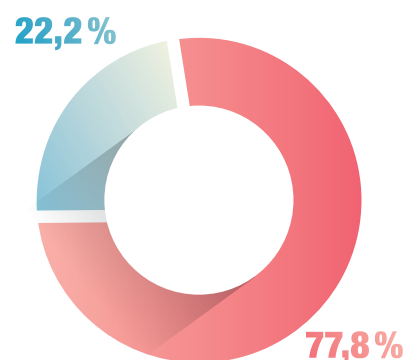
Analyzovali sme aj špecificky iba tie indikácie, ktoré dostali najvyššie hodnotenie podľa smerníc ESMO (IA-B a IIA-B). Zo 104 takýchto top hodnotených indikácií je na Slovensku hrađených len 22,1 %.

Na Slovensku teda nie sú dostupné ani tie lieky, ktorých výsledky v liečbe rakoviny európski odborníci hodnotia ako najkvalitnejšie, a to na základe vysokej miery klinického dôkazu, ktorý je podporený dostatočne robustnými klinickými štúdiami.

MODERNÉ LIEKY NA RAKOVINU EXISTUJÚ: NIE VŠAK PRE SLOVÁKOV

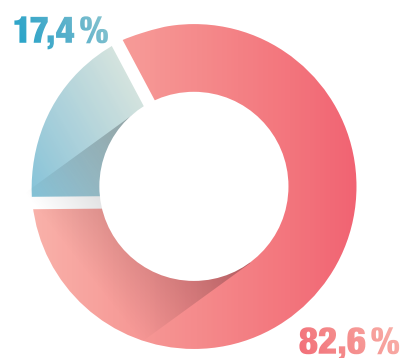
Najviac z celkového počtu 171 indikácií sa týka rakoviny (karcinómu) pľúc, rakoviny lymfatických uzlín – lymfómov a rakoviny (karcinómu) prsníka. Napriek tomu, že v Európe je na tieto typy rakoviny registrovaných v poslednom období najviac indikácií pre jednotlivé nové lieky, na Slovensku je počet hrađených indikácií minimálny. V prípade rakoviny pľúc je to len 11,1 %, pri karcinóme prsníka 12,5 % a pri lymfóme 31,2 %.

Najhoršie sú na tom pacienti s rakovinou obličiek, pečene, močového mechúra, vaječníkov, pankreasu, hlavy a krku. V rámci týchto oblastí totiž nie je na Slovensku zo zdravotného poistenia hrađená žiadna indikácia, ktorú odporúčajú najvýznamnejší európski onkologickí odborníci.



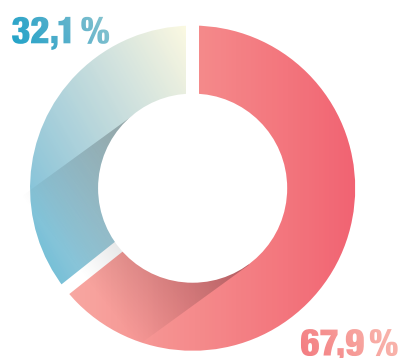
Graf 1: Onkologické indikácie a úhrada z verejného zdravotného poistenia

● hrađené
● nehrađené



Graf 2: Solídne tumory

● hrađené
● nehrađené



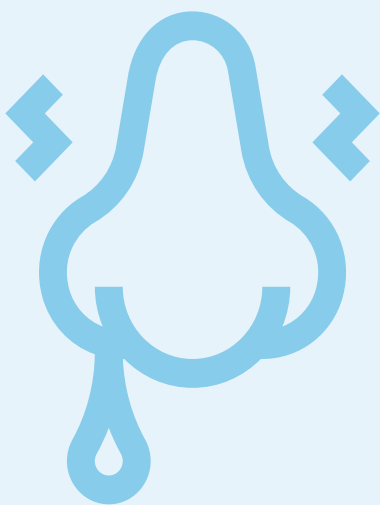
Graf 3: Hematologické malignity

● hrađené
● nehrađené

Akútna rinitída a sínusitída

správna dispenzácia

Nosová dutina a prínosové dutiny morfológicky a funkčne úzko vzájomne súvisia. Zápal sliznice nosovej dutiny (rinitída) a prínosových dutín (sínusitída) prebieha v celom sinonazálnom systéme simultánne, preto sa v súčasnosti zvykne používať označenie rinosínusitída.



Tento zápal je charakterizovaný dvomi a viacerými z nasledovných príznakov:

- sekrécia (rinorea) z nosa a zatekanie hlienov do hltana,
- upchávajúce (kongescia) nosových priechodov spôsobená opuchom sliznice,
- bolesť tváre a pocit tlaku v tvárovej oblasti,
- zhoršenie čuchu (hyposmia) až strata čuchu (anosmia).

Často sa pridružujú aj ďalšie prejavy, ako je svrbenie (alebo iný dráždivý pocit v nose), kýchanie, očné (prevažne spojivkové) a ušné (zaliehanie v ušiach až porucha sluchu) príznaky.

V etiopatogenéze akútnej rinitídy a sínusitídy ide o infekciu najmä rino-vírusmi (inkubačná doba je 1–3 dni), ale aj inými typmi vírusov. Nákaza sa prenáša najčastejšie kvapôčkovou infekciou, zriedkavejšie priamym kontaktom. Symptomatická akútna rinosínusitída vzniká pri infekčných chorobách (osýpky, šarlach, detská obrna, infekčná mononukleóza a iné). V prípade, že medzi symptómami dominuje vodnatá sekrécia a upchávajúce, hovoríme o vazomotorickej rinitíde a sínusitíde.

Osobitnou formou je tehotenská vazomotorická rinosínusitída, ktorá sa objavuje v druhom alebo treťom trimestri a zvykne ustúpiť do týždňa po pôrode. Ako príčina sa predpokladá progesterónom indukovaná relaxácia cievnej hladkej svaloviny. V tehotenstve sa preto zvykne zhoršiť priebeh aj inej formy rinitídy (vrátane alergickej).

MOŽNOSTI ASISTOVANÉHO SAMOLIEČENIA A DOPLNKOVEJ LIEČBY

Vazoaktívne dekongestíva (lokálne):

- hypertonické dekongestíva (lokálne),
- dekongestíva, kombinácie s analgetikami-antipyretikami (systémovo),
- extrakt červených morských rias (lokálne),
- extrakt *Pelargonium sioides* (systémovo),
- zinok (substitúcia),
- pomôcky na nosovú hygienu.

VAZOAKTÍVNE DEKONGESTÍVA (LOKÁLNE)

Vazoaktívne nosové dekongestíva sú liečivá, ktoré sa používajú na symptomatickú liečbu príznakov akútnej rinitídy, vazomotorickej rinitídy, alergickej rinitídy, paranazálnej sínusitídy, chrípky a iných ochorení sprevádzaných opuchom sliznice nosovej dutiny a prínosových dutín a sťaženým dýchaním. Patria medzi liečivá s α -sympatomimetickým účinkom, ktoré cestou vazokonstrikcie okamžite znižujú opuch sliznice nosa, čo vedie k rýchlej a dlhotrvajúcej dekongescii sliznice nosových ciest.

U niektorých liečiv zo skupiny lokálnych dekongestív bol preukázaný aj kauzálny protivírusový účinok. Napriek tomu je ich výhradnou indikáciou symptomatická úľava pri nosovej kongescii a výtoku z nosa.

Lokálne vazoaktívne dekongestíva sa indikujú aj pri liečbe zápalu stredného ucha. Sú určené iba na krátkodobé užitie, dlhodobé užívanie sa neodporúča.

HYPERTONICKÉ DEKONGESTÍVA (LOKÁLNE)

Hypertonické nosové roztoky sa používajú pri symptomatickej liečbe príznakov akútnej rinitídy, vazomotorickej rinitídy, paranasálnej sínusitídy, chrípky a iných ochorení sprevádzaných opuchom sliznice nosovej dutiny a prínosových dutín a sťaženým dýchaním.

Na rozdiel od izotonických nosových roztokov, ktoré sa využívajú na bežnú hygienu nosovej dutiny, nie sú určené na dlhodobé používanie, ale aplikujú sa iba v čase zvýšenej tvorby a hromadenia sekrétu rôznej viskozity v nosovej dutine a v paranasálnych dutinách. Podstata ich účinku spočíva vo využití koncentračného gradientu, kedy voda ako hlavná objemová zložka sekrétu opúšťa dutiny smerom k miestu s vyššou koncentráciou osmoticky aktívnych častíc (v tomto prípade hypertonického nosového prípravku).

Hypertonické roztoky sú vhodnou alternatívou pre osoby, ktoré netolerujú alebo majú kontraindikované použitie vazoaktívnych dekongestív zo skupiny sympatomimetík (osoby s vysokým krvným tlakom, osoby s glaukómom a pod.). Hypertonické nosové roztoky zároveň predstavujú alternatívu pre pacientov, ktorí sa snažia zbaviť závislosti na vazoaktívnych dekongestívach, resp. pre osoby, ktoré sa chcú vyhnúť dlhodobejšiemu použitiu týchto liekov.

DEKONGESTÍVA, KOMBINÁCIE S ANALGETIKAMI-ANTIPYRETIKAMI (SYSTÉMOVO)

V prípade kombinácie viacerých príznakov akútnej rinitídy a sínusitídy, medzi ktorými figuruje aj bolesť tváre, prípadne bolesti hlavy, ktoré sa často objavujú súbežne, je terapeuticky vhodné odporučiť krátkodobé použitie kombinovaných prípravkov s obsahom systémového dekongestíva a analgetiká-antipyretiká.

Z analgetík-antipyretík je najvhodnejšou terapeutickou voľbou paracetamol. Ten nemá dráždivý účinok na žalúdok a tráviaci trakt a navyše podporuje tzv. navodenú diaforézu, čiže potnú kúru (liečbu potením), ktorá je terapeuticky výhodná najmä pri vírusových infekciách.

Z dekongestív sa aktuálne terapeuticky používajú fenylefrín a pseudoefedrín. V prípade pseudoefedrínu sa zníženie opuchu nosa a okolitých tkanív dá očakávať pri dávke 60 mg. Fenylefrín vyvoláva dekongesciu už pri dávke 10 mg, čo je bežná dávka zastúpená v kombinovaných prípravkoch. Fenylefrín dosahuje svoj účinok (na rozdiel od pseudoefedrínu) priamym mechanizmom, čo dáva predpoklad pre rýchlejší nástup účinku. Systémové dekongestíva kombinované s analgetikami-antipyretikami sa indikujú aj pri liečbe zápalu stredného ucha. Sú určené iba na krátkodobé užitie, dlhodobé užívanie sa neodporúča.

EXTRAKT ČERVENÝCH MORSKÝCH RIAS (LOKÁLNE)

Lokálne prípravky s obsahom extraktu z červených morských rias (v literatúre sa označuje ako Carragelose, resp. Iota-Carrageenan) dokážu signifikantne redukovat' príznaky bežného nachladnutia (sezónnej nádchy) alebo iných infekcií horných dýchacích ciest vyvolaných vírusmi.

”

VČASNÁ A ADEKVÁTNA LIEČBA AKÚTNEJ RINITÍDY A SÍNUSITÍDY JE PREVENCIOU KOMPLIKÁCIÍ (AKÚTNY ZÁPAL STREDNÉHO UCHA, AKÚTNY ZÁPAL DOLNÝCH DÝCHACÍCH CIEST A POD.).





PharmDr. Peter Stanko
Univerzitná lekáreň FaF UK
Bratislava

Zároveň má uvedený extrakt z červených morských rias potvrdenú protivírusovú aktivitu voči najčastejším vírusovým pôvodcom sezónnej nádchy a iných infekcií horných dýchacích ciest. Výsledkom je zmierňovanie príznakov a skrátenie trvania infekčnej sezónnej nádchy vyvolanej vírusmi. Extrakt z červených morských rias je možné aplikovať vo forme štandardizovaného nosového roztoku alebo roztoku na aplikáciu do hrdla vo fáze aktívneho ochorenia.

Zároveň sú uvedené prípravky použiteľné pri redukcii stavov opakovanej infekcie vyvolanej tým istým alebo príbuzným vírusovým pôvodcom.

EXTRAKT PELARGONIUM SIOIDES (SYSTÉMOVÝ)

Lokálne prípravky s obsahom extraktu z koreňa *Pelargonium soides* (muškát) majú preukázané antioxidačné účinky. Zároveň inhibujú príznaky akútnych infekcií horných dýchacích ciest.

MEDZI ÚČINKY EXTRAKTU PELARGONIUM SIOIDES PATRIA:

- Stimulácia nešpecifických obranných mechanizmov (stimulácia pohybu riasiniek epitelových buniek, ovplyvnenie syntézy interferónu a prozápalových cytokínov, stimulácia aktivity NK buniek, stimulácia fagocytov, expresia adhézných molekúl, indukcia chemotaxie).
- Antimikrobiálne účinky (priame antibakteriálne a antivírusové pôsobenie, zníženie/inhibícia adhézie streptokokov skupiny A na deskvamované/žijúce epiteliálne bunky, inhibícia beta-laktamázy).
- Cytoprotektívne vlastnosti (inhibícia ľudskej leukocytárnej elastázy, antioxidačné účinky).
- Po odznení príznakov akútnej respiračnej infekcie by mala liečba extraktom *Pelargonium soides* pokračovať ešte niekoľko dní, aby nedošlo k recidíve. Celková doba podávania nemá presiahnuť 3 týždne.

ZINOK (SUBSTITÚCIA)

Zinok patrí medzi biogénne, tzv. prechodné prvky a na rozdiel od ostatných esenciálnych mikroelementov sa v biologických systémoch vyskytuje len ako dvojmocný kation (Zn^{2+}). Neprítomnosť oxido-redukčnej povahy mu umožňuje univerzálne zapojenie do takmer všetkých procesov v biologických systémoch, a to pri súčasnom zachovaní jeho nízkej toxicity.

Všeobecne platí, že zinok je nevyhnutný na optimálne fungovanie ľudského organizmu. Aj jeho mierny deficit môže viesť k poruchám mnohých biochemických pochodov prejavujúcich sa okrem iného zvýšenou vnímavosťou na infekcie a zvýšeným oxidačným stresom. Zinok je terapeuticky použiteľný pri akútnych infekciách horných dýchacích ciest, predovšetkým pri liečbe sezónnej nádchy (nachladnutí) a rinosínusitíde.



Pri nachladnutí pôsobí zinok kompetitívne inhibujúco na adhezívne molekuly ICAM-1 na rinovírusoch, čím sťažuje prichytenie viriónov na sliznicu respiračného epitelu a bráni jej poškodeniu a ďalšej replikácii vírusu.

Zinok tiež znižuje oxidačný stres pri vírusovej infekcii, vedie k výraznému zníženiu aktivácie monocytov a makrofágov, znižuje produkciu zápalových cytokínov, solubilného IL-1ra a zmierňuje zápalovú



reakciu. Predpokladá sa aj jeho antivírusové a adstringentné pôsobenie. Zinok pri jeho indikovaní do 24 hodín od manifestácie prvých príznakov nachladnutia v dávke 75 mg denne po dobu 5 dní signifikantne skracuje dobu liečby a rekonvalescencie a preukázateľne znižuje pravdepodobnosť indikovania antibiotík u týchto pacientov.

POMÔCKY NA NOSOVÚ HYGIENU

Základnou úlohou prípravkov na bežnú nosovú hygienu je očista nosovej sliznice. Samotné ochorenie, ako aj používanie lokálnych liekov môže viesť k zvýšenému vysušovaniu nosovej sliznice.

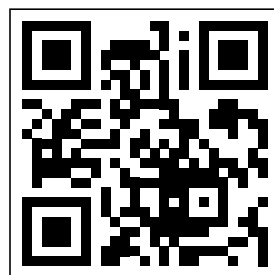
Pravidelné používanie izotonických prípravkov na nosovú hygienu významne zmierňuje vysušovanie nosového epitelu a následné komplikácie.

V prípade nadmerného vysušovania nosovej sliznice je vhodné použiť prípravky na nosovú hygienu s prídavkom látok zmierňujúcich poškodenie sliznice nosovej dutiny (napríklad extrakt z aloe vera).

Aplikácia roztoku na bežnú nosovú hygienu by mala predchádzať každej nosovej aplikácii liekov používaných pri akútnych infekciách horných dýchacích ciest.

”

V PRÍPADE NADMERNÉHO VYSUŠOVANIA NOSOVEJ SLIZNICE JE VHDNÉ POUŽIŤ PRÍPRAVKY NA NOSOVÚ HYGIENU S PRÍDAVKOM LÁTKOK ZMIERNÚJÚCICH POŠKODENIE SLIZNICE NOSOVEJ DUTINY (NAPRÍKLAD EXTRAKT Z ALOE VERA).





Nová dermokozmetická značka na slovenskom trhu

Už od roku 1960 talianska spoločnosť Bionike predstavuje odborné dermatologické znalosti, vedecké inovácie a záruku účinnosti a vysokej znášanlivosti produktov pre zdravie a krásu aj tej najcitlivejšej pleti. Od svojho vzniku úzko spolupracuje s dermatológmi a zameriava sa špeciálne na starostlivosť o hypersenzitívnu, alergickú a reaktívnu pokožku.

FILOZOFIA „BEZ“

BEZ KONZERVANTOV

Vďaka 30-ročnému výskumu sa značke Bionike podarilo vyvinúť vlastný spôsob konzervácie produktov, ktorý nevyžaduje použitie chemických látok.

BEZ GLUTÉNU

Špeciálne dôležité pri:

- precitlivenosti na pšeničné proteíny,
- neceliatickej citlivosti na glutén,

BEZ PARFUMOV

- produkty neobsahujú parfum,
- vybrané produkty obsahujú parfum bez alergénov.

TESTOVANÁ NA NIKEL

Nikel spôsobuje väčšinu prípadov alergickej kontaktnej dermatitídy.

LÍNIA DEFENCE B-LUCENT

Starostlivosť proti tmavým škvrnám

Hyperpigmentové a tmavé škvrny postihujú mnohých ľudí bez ohľadu na vek.

Dva hlavné druhy hyperpigmentových škvŕn:

Lokalizované tmavé škvrny – väčšinou okrúhle/oválne a ohraničené. Môže ich byť väčšie množstvo a najčastejšie sa vyskytujú na tvári, rukách a dekolte (spôsobené napríklad vekom, slnkom, zápalom, akné a pod.)

Tmavé plochy – majú menej ohraničené kontúry, často sú rozšírené na veľké oblasti najmä na líkach, nad hornou perou a čele (spôsobené napríklad tehotenstvom, antikoncepciou alebo genetickou predispozíciou).



LÍNIA DEFENCE HYDRA

HYDRATAČNÁ STAROSTLIVOSŤ PRE CITLIVÚ
A INTOLERANTNÚ PLEŤ.

Základná hydratácia

Voda je hlavnou zložkou pokožky, takže zachovanie správnej hydratácie sa automaticky premietne do zdravo vyzerajúcej pleti. Správna hydratácia efektívne chráni pred vonkajšími vplyvmi a zachováva krásu pleti, takže je vyplnená, hladká a rozžiarená.

Základná hydratácia nie je obmedzená len na limitovanie straty vody z pokožky, ale zahŕňa mechanizmy, ktoré napomáhajú pokožke obnovovať a zachovávať jej prirodzenú schopnosť udržiavať vodu vo všetkých vrstvách epidermy, čím podporuje správnu hydratáciu.

Laboratóriá BioNike vytvorili produktový rad, ktorý zaisťuje správnu hydratáciu pleti každý deň – DEFENCE HYDRA.



LÍNIA DEFENCE TOLERANCE

Hypersenzitívna a intolerantná pleť

Hypersenzitívna a intolerantná pleť reaguje abnormálne na interné stimuly (hormonálne zmeny, stres atď.) alebo externé spúšťače (chlad, teplo, znečistenie, UV žiarenie) a prejavuje sa pocitom napätia, tepla a niekedy i pálenia. Tieto prejavy nesúvisia s alergickou reakciou, ale vyskytujú sa skôr v následku zvýšenej reaktivity pokožky, a teda pokožka je citlivejšia na potenciálne dráždivé faktory a tiež rýchlejšie podlieha dehydratácii. V dôsledku suchosti sa pleť stáva krehkejšou a môže praskať.

Hypersenzitívna pleť so sklonom k začervenaníu

Hypersenzitívna pleť vykazuje známky prechodného začervnenia (návaly) – napríklad v dôsledku teplotných zmien – alebo silnejšieho a pretrvávajúceho začervnenia (erytróza) a zvyčajne sa vyskytuje na lícach a lícných kostiach a/alebo po stranách nosa typickým motýľím vzorom. Chronické začervnenie môže viesť k rosacei, teda stavu, pri ktorom skupina poškodených cievok zostáva permanentne viditeľná. Pleť so sklonom k začervenaníu sa pri podráždení prejavuje pocitom napätia, pálenia a štipania.

Tieto typy pleti si vyžadujú produkty špeciálne vytvorené pre nadmerne reaktívnu pleť s čo najnižším počtom ingrediencií a produkty, ktoré pleť chránia, posilňujú jej prirodzené obranné mechanizmy a redukujú precitlivenosť. Na pleť so sklonom k začervenaníu, či už prechodnému, alebo trvalému, je veľmi dôležité denne používať prípravky s aktívnymi ingredienciami, ktoré predchádzajú krehkosti cievok.

DEFENCE TOLERANCE je rad starostlivosti o pleť so zložením, ktoré je vysoko znášateľné a vytvorené špeciálne pre hypersenzitívnu, intolerantnú pleť a pleť so sklonom k začervenaníu. Všetky produkty z tohto radu obsahujú patentovanú zmes beta-glukánu a L-karnosínu, ktorá redukuje začervnenie a podráždenie a podporuje opravné mechanizmy epidermy. Produkty s označením AR (Anti-Redness) sú obohatené o špeciálny komplex Rosiless, ktorý predchádza precitlivenosti, posilňuje povrchovú mikrocirkuláciu a predchádza krehkosti cievok.





pre aktívny život
s inkontinenciou



DISKRÉTNE RIEŠENIE INKONTINENCIE NA KAŽDÝ DEŇ

Rad výrobkov Depend® Active-Fit zabezpečí dokonalú ochranu pri bežných činnostiach, ale aj pri náročnejších športových aktivitách.

Ultra tenké vložky s krídelkami pre ľahký únik moču

- Krídelká lepšie chránia a pomáhajú udržiavať vložku v spodnej bielizni
- Ultra tenké savé jadro výborne pohlcuje vlhkosť a zápach
- Diskrétny a dynamický tvar vložky
- Dostupné v savostiach Ultra Mini, Mini a Normal
- Jednotlivo balené pre jednoduché a diskrétné použitie



Celofarebné ťaťahovacie nohavičky pre slabší únik moču

- Anatomicky tvarované savé jadro rýchlo pohlcuje vlhkosť a zápach
- Znížený pás pre maximálnu diskretnosť
- Unikátny bavlnený elastický materiál
- Sedia ako bežná spodná bielizeň
- Dostupné vo veľkostiach M a L

Výrobky nie sú hrazené zo zdravotného poistenia.
Ťaťahovacie nohavičky dostupné aj v prevedení pre mužov.

Viac informácií na www.depend.sk

S inkontinenciou aktívny život nekončí



Hoci viac ako pol milióna ľudí na Slovensku čelí problémom s inkontinenciou, hovoriť o týchto problémoch je pre nás stále tabu. Ľudia v produktívnom veku sa vo všeobecnosti domnievajú, že tieto problémy ich nemôžu ovplyvniť a vôbec sa o túto oblasť nezaujímajú. Napriek tomu môže spontánny únik moču obťažovať kohokoľvek z nás.

ČO MÔŽE BYŤ PRÍČINOU INKONTINENCIE?

Naplnenie močového mechúra vyvoláva prirodzenú potrebu močiť. U zdravého človeka sa táto potreba cez nervové centrum v spodnej mieche dostane do určitých centier v mozgu a to je okamih, keď si uvedomí, že musí ísť na toaletu. V takých momentoch už pracuje systém zvieračov, ktorý zabráni moču vytiecť, až do chvíle, kým má možnosť použiť toaletu.

Nekontrolovaný únik moču môže mať mnoho príčin, medzi ktoré patrí napríklad nedostatočná funkcia zvierača, prílišná alebo, naopak, veľmi slabá kontrakcia močového mechúra alebo prerušenie prenosu nervových impulzov medzi močovým mechúrom, miechou a mozgom. Príčinou môžu byť i rôzne ochorenia, oslabenie svalov panvového dna, stavy tela pred a po pôrode, účinky liekov a zmeny, ktoré na tele zanecháva starnutie.

AKÉ SÚ TYPY INKONTINENCIE?

Najčastejším typom inkontinencie je stresová inkontinencia. Únik moču je občasný, množstvo je malé. Vyskytuje sa najmä počas menších fyzických činností, ako je napríklad zakašľanie, kýchnutie alebo zdvíhanie ťažkého predmetu. Niekedy môže tento únik sám odznieť, častejšie je však potrebná rada a pomoc lekára.

Z malého množstva úniku moču môže totiž časom byť množstvo väčšie. Je nutné sa chrániť špeciálnymi vložkami a na čas uspôsobiť fyzické aktivity aktuálnemu zdravotnému stavu.

Ďalším častým typom močovej inkontinencie je urgentná inkontinencia. Pacient cíti náhlu a nutkavú potrebu dostať sa na toaletu, čo často nestihne. Únik moču je potom sprevádzaný kŕčovými sťahmi svalstva močového mechúra. Vyskytuje sa počas dňa i noci. Príčinou môžu byť psychické stresy a rôzne degeneratívne ochorenia, infekcie močových ciest, nádory alebo kamene v močovom mechúre. V oboch prípadoch je

potrebné navštíviť odborníka a porozprávať sa s ním o možnostiach liečby.

Výnimkou nebýva ani zmiešaná inkontinencia. Tá sa objavuje v prípade, že pacient trpí stresovou aj urgentnou inkontinenciou. Ide o ťažšiu formu inkontinencie a býva aj ťažšie liečiteľná. Ani v tomto prípade nie je nutné vzdávať sa. Opäť je potrebné vyhľadať odborníka a prebrať s ním možnosti liečby. Najčastejšie touto formou trpia starší pacienti, u ktorých môže dôjsť k úniku z niekoľkých príčin, ktoré k zmiešanej inkontinencii vedú. Dôležitý je tiež psychický stav pacienta. Ten môže jeho zdravotný stav veľmi ovplyvniť.

AKO ŽIŤ AKTÍVNY ŽIVOT S INKONTINENCIOU?

Ak sa pacient stretáva s únikom moču, mal by situáciu začať riešiť čo najskôr. Základom je nemať obavu navštíviť odborníka a zveriť sa mu. Lekár vyšetří pacienta a odporučí ďalší vhodný postup. V začiatkoch je zadané pravidelné cvičenie a posilňovanie. Ak je potrebné, tak aj redukcia hmotnosti a úprava životosprávy. U niektorých pacientov pomáhajú lieky, v krajnom prípade sa volí operačný zákrok. Pre lepší pocit istoty je možné ponúknuť a následne v procese liečby používať diskretné inkontinenčné pomôcky.

Pri akejkoľvek forme inkontinencie sa príznaky môžu zmierniť správne zvoleným cvičením. Efekt posilňovania je zrejmý najskôr o tri mesiace. Je teda dôležité byť trpezlivý, cvičiť poctivo a pravidelne. Najvhodnejšie cvičenie na posilnenie svalov panvového dna sú Kegelove cviky, ktoré je možné prevádzať bez toho, že by si to okolie všimlo.



Inhalovanie —

prevencia a liečba v jednom

Zvyšujúci sa počet chrípkových ochorení, nárast vírusov a prechladnutí, ako aj strach z rozšírenia nového vírusu spôsobil, že čoraz viac ľudí sa zaujíma o spôsob, ako mať dýchací systém v čo najlepšej kondícii. Ideálne je vôbec neochorieť. Ako to dosiahnuť? Jednoducho! Zastavte chorobu skôr, ako sa prejaví!

Inhalovanie je overená a obľúbená forma prevencie a liečby problémov s dýchacími cestami, pri ktorej sa do dýchacích ciest dostávajú maličké kvapôčky aerosólu. Vďaka inhalovaniu sa zvlhčia dýchacie cesty, ktoré sú následne odolnejšie, hlien sa stáva redším, ľahšie sa vykašľáva a človeku sa lepšie dýcha. Inhalovanie je vynikajúce nielen ako prevencia pre zdravých ľudí, ale prínosy ocenia aj alergici a astmatici, ktorí musia inhalačnú liečbu konzultovať so svojim odborným lekárom, ľudia bývajúci v mestách a obciach so znečisteným ovzduším, ľudia, ktorí žijú v domácnosti s fajčiarmi, a aj tí, ktorých trápi fajčiarsky kašeľ. Inhalovanie pomáha aj pri urýchlení liečby po ORL zákrokoch alebo ak má človek pocit suchých slizníc. Ak ste niekedy počuli o závislosti od nosných kvapiek, tak inhalovanie je jednou z možností, ako sa jej zbaviť.

INHALOVAŤ MÔŽE KAŽDÝ

Inhalovanie pomocou inhalátora je naozaj jednoduché a vhodné už pre novorodencov. Stačí si rovno sadnúť, pripraviť a zapnúť si inhalátor a dýchať. Trikrát denne, počas choroby aj častejšie, ideálne aspoň tri minúty. „Výhodou inhalovania je, že ide o liečbu bez chémie. Ak sa liečite rôznymi sirupmi proti kašľu, liekmi, ovplyvňujete celý organizmus a každý liek môže mať aj nežiaduce účinky. To sa pri inhalovaní nemôže stať. Liečba je priamo cielená a bez akýchkoľvek nežiaducich účinkov. Pomocou inhalácie sa inhalačný roztok dostáva priamo na potrebné miesto,“ hovorí lekárka pre deti a dospelých MUDr. Katarína Šimovičová.

NAPAROVANIE NIE JE INHALOVANIE

Naparovanie nie je najlepšou voľbou liečby dýchacích problémov. Dôvodom je nielen to, že so sebou nesie riziko obarenia, ale ani efekt nie je porovnateľný s inhalovaním. Vdychované častice sú veľké a dostanú sa maximálne do ústnej dutiny a nie do priedušiek a pľúc, kde majú pôsobiť. Vývoj však ide dopredu a dnes máme k dispozícii moderné inhalátory, ktoré roztok premenia na aerosól.

POĎĽA ČOHO SI VYBRAŤ INHALÁTOR?

Inhalátor je určený na distribúciu liečiva v dýchacích cestách. Väčšina kvalitných inhalátorov obsahuje už v základnom balení dve veľkosti inhalačných masiek, pre dospelých a deti, náustok pre inhalovanie ústami a násadec na inhaláciu nosom. Inhalátory na domáce použitie sa rozlišujú najmä nebulizačným výkonom, hlučnosťou, rozmermi a doplnkovým príslušenstvom. Nebulizačný výkon udáva, ako rýchlo dokáže inhalátor vytvoriť z tekutiny aerosól. Čím vyšší výkon, tým kratší čas inhalácie. Existujú dva základné druhy inhalátorov – kompresorové a ultrazvukové. Kompresorové využívajú pri tvorbe aerosólu stlačený vzduch. Majú vysokú životnosť, avšak sú hlučnejšie ako ultrazvukové inhalátory. Ultrazvukové inhalátory fungujú na princípe vysokofrekvenčných vibrácií, ktoré prechádzajú cez vodu a vytvárajú aerosól.

ČO JE VHDNÉ INHALOVAŤ?

- **Sterilný fyziologický roztok chloridu sodného (NaCl 0,9 %)** – ide o základný medikament pre inhaláciu, slúži aj na nariadenie iných liekov. Inhaluje sa aj samostatne.
- **Minerálne vody vhodné na inhalovanie** – Vincentka a Sulinka, ktoré priaznivo ovplyvňuje i celkovú imunitu organizmu.
- **Látky s mukolytických účinkom**, ktoré sa riedia fyziologickým roztokom (NaCl 0,9 %).

Všetky tieto prípravky sú dostupné v lekárnach. Pred ich použitím je vhodné poradiť sa so svojim lekárom.

Viac informácií nájdete na www.celimed.sk.

INHALÁTORY OMRON

OMRON

Liečime sa doma (kašeľ, nádcha, alergia)
Inhalátory pre celú rodinu

OMRON C303 Nami Cat

Kompresorový inhalátor určený najmä deťom, vhodný aj pre celú rodinu

- inhalátor – účinne dodáva liečivá do pľúc, v dizajne určenom pre deti
- pomáha predchádzať problémom v respiračnom systéme
- veľkosť produkovaných častíc v aerosole: 3,4 µm MMAD
- nebulizačný výkon: 0,35 ml/min.
- vhodný pre všetkých členov rodiny (s priloženým náustkom, alebo maskou)
- jednoduchá obsluha a čistenie prístroja aj príslušenstva
- možnosť pripojiť nosovú sprchu ako voliteľné príslušenstvo

Základná výbava:

inhalačná súprava, maska pre deti a dospelých, náustok



**ŽIVOTU
V ÚSTRETY**

OMRON DUOBABY

Kompresorový inhalátor s odsávačkou hlienov

- odsávačka na jemné čistenie noštek
- efektívna liečba vďaka nastaviteľnému rozprašovaniu aerosólu
- cieľená liečba dýchacích ciest:
 1. horných dýchacích ciest – výkon 0,4 ml/min., veľkosť častíc 9 µm MMAD
 2. dolných dýchacích ciest – výkon 0,2 ml/min., veľkosť častíc 4 µm MMAD
- jednoduché a hygienické používanie a čistenie

Základná výbava:

inhalačná súprava s 2 krytmi, náustok, maska pre deti, nosná odsávačka



NEPOTREBUJETE
bakteriálny filter
JEDNODUCHÉ
&
HYGIENICKE
POUŽÍVANIE

OMRON C28P

Kompresorový inhalátor

- zvýšený nebulizačný výkon 0,5 ml/min.
- objem nádobky na liečivo 7 ml
- veľmi jemný aerosól – veľkosť častíc 3 µm MMAD
- piestový kompresor pre dlhšiu životnosť
- VVT technológia pre skrátenú dobu inhalácie, menšia stratovosť aerosólu, jednoduchšia údržba a čistenie
- vhodný aj na viskóznejšie formy liečiva

Základná výbava:

inhalačná súprava, maska pre deti a dospelých, nosový nasádec, náustok a cestovné puzdro



OMRON C102 Total

Kompresorový inhalátor s nosnou sprchou 2v1

- udržiava čistý nos, znižuje riziko vírusovej a bakteriálnej infekcie

1. inhalátor – efektívna inhalácia liečiva do pľúc, liečba kašľa, astmy, bronchitídy, CHOCHP, zápalu priedušiek a pľúc
- nebulizačný výkon: 0,35 ml/min, veľkosť častíc 2,6 µm MMAD
- vhodný na inhalovanie liečiva alebo minerálnych vôd

2. nosná sprcha – úľava pri upchatom nose, bežnom prechladnutí, alergickej nádche alebo sínusitíde
- nebulizačný výkon: viac než 5 ml/min, 90% častíc väčších než 10 µm MMAD
- môže sa používať s fyziologickým roztokom

Základná výbava:

inhalačná súprava, nosná sprcha, náustok, maska pre deti a dospelých



OMRON CompAir Kids C801KD

Kompresorový inhalátor

- nebulizačný výkon 0,3 ml/min.
- objem nádobky na liečivo 7 ml
- veľmi jemný aerosól – veľkosť častíc 3 µm MMAD
- tichá prevádzka
- VVT technológia pre skrátenú dobu inhalácie, menšia stratovosť aerosólu, jednoduchšia údržba a čistenie
- malé rozmery (142/72/98 mm), nízka hmotnosť (270 g)

Základná výbava:

inhalačná súprava, postavička medvedíka, novorodenecká a detská maska, náustok a cestovné puzdro



Nehmotné dedičstvo

SLOVENSKA

Pojmom nehmotné kultúrne dedičstvo označujeme ústne tradície a prejavy vrátane jazyka ako prostriedku nehmotného kultúrneho dedičstva; interpretačné umenie; spoločenské zvyky, rituály a slávnostné udalosti; poznatky a obyčaje súvisiace s prírodou a vesmírom; tradičné remeselníctvo. Opäť vám ponúkame možnosť otestovať si vedomosti k tejto téme.

1) Podpolianske rozkazovačky predstavujú osobitné prepojenie hudby, spevu a tanca. Názov rozkazovačky je odvodený od spôsobu prednesu piesne pred muzikou – rozkázania si piesne. Boli aj sú doménou mužov. Významný podiel na ich udržiavaní majú dodnes Folklórne slávnosti pod Poľanou:

- a) na Myjave,
- b) v Detve,
- c) vo Východnej.

2) Rífová píšťala je tradičný hudobný nástroj z Papradnianskej doliny so špecifickým tónovým radom. Jej názov je odvodený od starej dĺžkovej miery – rífu (0,779 m). Prvotní nositelia tradície hrania na rífovej píšťale boli pastieri z horských oblastí Slovenska. Píšťala patrí medzi:

- a) membranofóny,
- b) chordofóny,
- c) aerofóny.

3) Slovenský posunkový jazyk – jeho jazykové prvky, pomenovania, slovotvorba, ale aj gramatické kategórie sú jedinečné, keďže univerzálny posunkový jazyk neexistuje. Objavil sa začiatkom 30-tych rokov 19. storočia v Bratislave v škole pre sluchovo postihnutých. Medzinárodný deň nepočujúcich si každoročne pripomíname:

- a) štvrtú septembrovú nedeľu,
- b) 4. januára,
- c) tretiu júnovú nedeľu.

4) Modrotlač je špeciálna technika farbenia, pri ktorej sa ľanové, konopné a bavlnené látky s tlačnými vzormi farbía za studena v indigovom roztoku. Využitie našla hlavne v ľudovom odeve a bytovom textile. Najstaršia zachovaná modrotlač na našom území pochádza z Kremnice z roku:

- a) 1614,
- b) 1783,
- c) 1875.



5) Drotárstvo – jeho základným materiálom je drôt. Drotári objavili a vyvinuli jednoduchú technológiu založenú na ručnom ohýbaní, viazaní a spletaní kovových vlákien bez zvárania či spájkovania. Predstavuje dôležitú súčasť našej kultúry a sociálnych dejín. Od roku 2016 je sprístupnená nová stála expozícia drotárstva:

- a) v Bojnicksom zámku,
- b) v kaštieli Betliar,
- c) v Budatínskom hrade.

6) Čičmianske ornamente – to sú aj krížiky, kosoštvorce, srdiečka, špirálky, vlnovky, či baranie rožky, ktoré predstavujú len niekoľko geometrických ornamentov na dreveniciach, a ktoré sú dôkazom jedinečnosti hmotnej a duchovnej kultúry Čičmian. Boli použité aj:

- a) v logu významnej automobilky,
- b) v šľachtickom erbe,
- c) na olympijskej rovnošate.

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

Autor Eva Sadloňová

Foto: archív redakcie



Trblietavá edícia

Aj u zákazníkov obľúbené ekonomické trojbalenie prichádza v zimnom období v jedinečnej limitovanej edícii. Ultra jemné kefy CS 5460 v Trblietavej edícii potešia nielen celkovým dizajnom edície, ale aj ojedinelým priehľadným prevedením kefiiek.





sv. MEDARD

ochrana - empatia - pomoc

*Príroda nám v každom období
dáva šancu byť zdravými.
Využime ju počas celého roka
př '21*



Vnímajme srdcom, pomáhajme umom