

MEDIUM



MED-ART

03/2021

MED-EXPO 2021

vízia zdravotníckych
služieb farmaceutov

ZDRAVMAT V KOCKE

špecializácia lekárne
na zdravotnícky materiál

Rytierskosť

ušľachtilé počínanie tam,
kde ľudia potrebujú pomoc

PSYCHOBOTIKÁ

nový smer pre poruchy CNS



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

PNEUMOVAX[®] 23

(pneumokoková polysacharidová vakcína)

Od 1. júna 2021 **plne hrazená ZP**
pre osoby staršie ako 59 rokov
a pre vybrané skupiny pacientov.¹

**Pneumovax[®] 23 je jediná
pneumokoková polysacharidová
vakcína indikovaná
proti 23 sérotypom.²**

Tieto sérotypy spôsobujú
78,8 % invazívnych pneumokokových
ochorení v SR.³

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

Pneumovax[®] 23: injekčný roztok naplnený v injekčnej striekačke; pneumokoková polysacharidová očkovacia látka. Očkovacia látka je číry, bezfarebný roztok. **Kvalitatívne a kvantitatívne zloženie:** 0,5 ml dávka očkovacej látky obsahuje 25 mikrogramov každého z nasledujúcich 23 pneumokokových polysacharidových sérotypov: 1, 2, 3, 4, 5, 6B, 7F, 8, 9N, 9V, 10A, 11A, 12F, 14, 15B, 17F, 18C, 19F, 19A, 20, 22F, 23F, 33F. **Terapeutické indikácie:** Pneumokoková polysacharidová očkovacia látka sa odporúča na aktívnu imunizáciu proti pneumokokovému ochoreniu u detí vo veku od 2 rokov, dospievajúcich a dospelých. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Primárne očkovanie: Dospelí a deti vo veku od 2 rokov alebo staršie - jedna jednorazová dávka 0,5 mililitra formou intramuskulárnej alebo subkutánnej injekcie. Pneumokoková polysacharidová očkovacia látka sa neodporúča používať u detí mladších ako 2 roky, pretože bezpečnosť a účinnosť očkovacej látky neboli stanovené a protilátková odpoveď môže byť slabá. **Osobitné dávkovanie:** Odporúča sa, aby sa pneumokoková očkovacia látka preferenčne podávala minimálne dva týždne pred elektívnu splenektómiu alebo začatím chemoterapie, alebo inou imunosupresívnu liečbu. Má sa predísť očkovaniu počas chemoterapie alebo liečby ožarováním. Očkovacia látka sa nemá podávať skôr ako tri mesiace po dokončení takejto liečby. **Preočkovanie:** Jedna jednorazová dávka 0,5 mililitra formou intramuskulárnej alebo subkutánnej injekcie. Špecifické načasovanie a potreba preočkovania sa majú stanoviť na základe dostupných oficiálnych odporúčaní. Zdravé dospelé osoby a zdravé deti sa bežne nemajú preočkovávať. Preočkovanie sa môže zväziť u osôb so zvýšeným rizikom závažnej pneumokokovej infekcie, ktoré dostali pneumokokovú očkovaciu látku pred viac ako piatimi rokmi alebo u tých, u ktorých je známe, že majú rýchly pokles hladín pneumokokových protilátok. U vybraných populácií (napr. splenickí pacienti), u ktorých je známe vysoké riziko fatálnych pneumokokových infekcií, sa môže zväziť preočkovanie po troch rokoch. Dávka 0,5 ml z jednodávkovej pneumokokovej polysacharidovej očkovacej látky sa má podať intramuskulárnou (i.m.) alebo subkutánnou (s.c.) injekciou. Nepodávať intravaskulárne a intradermálne. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na liečivo (liečivá) alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Oddialte použitie očkovacej látky v prípade akéhokoľvek významného febrilného ochorenia, inej aktívnej infekcie alebo v prípade, keď by systémová reakcia predstavovala významné riziko okrem prípadu, keď by toto oddialenie mohlo znamenať väčšie riziko. Ak sa očkovacia látka podá pacientom s imunosupresiou spôsobenou základným ochorením alebo medikamentóznou liečbou (napr. imunosupresívna liečba ako je protinádorová chemoterapia alebo liečba ožarováním), očakávaná sérová protilátková odpoveď sa nemusí dosiahnuť po prvej alebo druhej dávke. V dôsledku toho takíto pacienti nemusia byť chránení pred pneumokokovými ochoreniami tak dobre ako imunokompetentné osoby. Tak ako pri iných očkovacích látkach, očkovanie pneumokokovou polysacharidovou očkovacou látkou nemusí viesť k plnej ochrane u všetkých očkovaných osôb. Tak ako pri iných očkovacích látkach, v prípade výskytu akútnej anafylaktickej reakcie majú byť k dispozícii adekvátne liečebné opatrenia, vrátane adrenalínu, na okamžité použitie. Požadovaná profylaktická liečba antibiotikami proti pneumokokovej infekcii sa po očkovaní proti pneumokokom nemá ukončiť. Pacientov s osobitným zvýšeným rizikom závažnej pneumokokovej infekcie (napr. splenickí pacienti alebo pacienti, ktorí dostávali imunosupresívnu liečbu z akéhokoľvek dôvodu) je potrebné poučiť ohľadne možnej potreby včasnej antimikrobiálnej liečby v prípade závažného, náhleho febrilného ochorenia. Pneumokoková očkovacia látka nemusí byť účinná v prevencii infekcie spôsobenej bazilárnou fraktúrou lebky alebo kontaktom mozgovomiešneho moku s vonkajším prostredím. Táto očkovacia látka obsahuje menej ako 1 mmol (23 mg) sodíka v jednej dávke, t.j. v podstate zanedbateľné množstvo sodíka. **Sledovateľnosť:** Aby sa zlepšila (do)sledovateľnosť biologického lieku, má sa zrozumiteľne zaznamenať názov a číslo šarže podaného lieku. **Interakcie:** Pneumokoková očkovacia látka sa môže podať súbežne s očkovacou látkou proti chrípke, pokiaľ sa použijú odlišné injekčné ihly a miesta podania injekcie. Súbežné použitie očkovacích látok Pneumovax[®] 23 a ZOSTAVAX viedlo v malom klinickom skúšaní k zníženej imunogenite ZOSTAVAXU. Údaje zozbierané vo veľkej pozorovacej štúdií však nepreukázali zvýšené riziko vzniku herpes zoster po súbežnom podaní týchto dvoch očkovacích látok. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Gravidita: Štúdie na zvieratách sú nedostatočné s ohľadom na účinky na reprodukčnú toxicitu. Očkovacia látka sa nemá používať počas gravidity, pokiaľ to nie je jednoznačne potrebné (možný prínos musí prevažovať nad akýmkoľvek možným rizikom pre plod). Dojčenie: Nie je známe, či sa táto očkovacia látka vylučuje do ľudského mlieka. Pri podávaní dojčiacim ženám je potrebné postupovať s opatrnosťou. Fertilita: Táto očkovacia látka sa nehodnotila v štúdiách fertility. **Nežiaduce účinky:** Nežiaduce účinky sú priradené do kategórií frekvencie použitím uvedenej konvencie, zo skúseností z klinických skúšaní a sledovania po uvedení na trh Veľmi časté ($\geq 1/10$): horúčka ($\leq 38,8^\circ\text{C}$), erytém, indurácia, bolesť, bolestivosť, opuch a teplo v mieste podania injekcie. Zriedkavé ($\geq 1/10\,000$ až $< 1/1\,000$): celulitída v mieste podania injekcie. Celkovo boli najčastejšími systémovými nežiaducimi udalosťami nasledovné: asténia/únava, myalgia a bolesť hlavy. Symptomatická liečba viedla k úplnému zotaveniu vo väčšine prípadov. **Čas použiteľnosti a uchovávanie:** 28 mesiacov. Uchovávať v chladničke ($2^\circ\text{C} - 8^\circ\text{C}$). Neuchovávať v mrazničke. **Balenie:** 0,5 ml roztoku v naplnenej injekčnej striekačke (sklo) s piestovou zátkou (brómbutylový elastomér) a krytom špičky (izoprénbrómbutylpolyizoprénová zmes alebo styrén-butadiénová guma) bez injekčnej ihly, 0,5 ml roztoku v naplnenej injekčnej striekačke (sklo) s piestovou zátkou (brómbutylový elastomér) a krytom špičky (izoprénbrómbutylpolyizoprénová zmes alebo styrén-butadiénová guma) s 1 samostatnou injekčnou ihlou, 0,5 ml roztoku v naplnenej injekčnej striekačke (sklo) s piestovou zátkou (brómbutylový elastomér) a krytom špičky (izoprénbrómbutylpolyizoprénová zmes alebo styrén-butadiénová guma) s 2 samostatnými injekčnými ihlami. Veľkosť balenia po 1 alebo 10. Na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia. Výdaj lieku viazaný na lekársky predpis. Pred predpísaním si prosím preštudujte informáciu o produkte. **DRŽITEĽ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCII:** Merck Sharp & Dohme B.V., Waarderweg 39, 2031 BN Haarlem, Holandsko. **REGISTRAČNÉ ČÍSLO:** 59/0091/19-S. **DÁTUM REVÍZIE TEXTU:** september 2020.

Literatúra: 1. <https://www.health.gov.sk/?zoznam-kategorizovanych-liekov>; 2. SPC Pneumovax[®] 23, september 2020; 3. Národné referenčné centrum. Prehľad sérotypov S. *Pneumoniae*. 2019;



Copyright © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA.
Všetky práva vyhradené. Merck Sharp & Dohme s.r.o., so sídlom Karadžičova 2, 811 09 Bratislava,
Tel: +421 2 5828 2010, dpoc_czechslovak@merck.com

Dátum vypracovania: august 2021 Kód materiálu: SK-PNX-00028

obsah

- 3 DRUHÉ DESAŤROČIE MED-ART-u – OBDOBIE RYTIERSTVA**
Zmysel pre službu je jedna zo základných črt rytierskosti. MED-ART aj v druhom desaťročí slúžil so slobodného rozhodnutia a verne, lebo dal slovo.
- 8 CENA ĽUDSKÉHO ŽIVOTA**
Vodič MED-ART-u pomohol pri záchrane života, zamestnanci MED-ART-u v Čestnej sieni sv. Medarda.
- 10 SV. MEDARD – PRAMEŇ ZDRAVIA A VITALITY**
MED-ART inšpirovaný štedrosťou sv. Medarda daroval prírodné produkty značky sv. Medard prijímateľom sociálnych služieb.
- 12 MED-EXPO NITRA 2021 a VIII. ZOBORSKÉ LEKÁRNICKÉ DNI**
Pozvánka sa virtuálny seminár a slovenský farmaceutický veľtrh s medzinárodnou účasťou.
- 14 ZDRAVMAT V KOCKE**
Novinka projektu Som farmaceut pre lekárne, ktoré si ako svoju špecializáciu volia zdravotnícky materiál.
- 16 MINIŠKOLA VETERINY**
Projekt Som farmaceut radí ako na farmakologickú i nefarmakologickú liečbu úzkosti a stresu u psov v lekárni.
- 18 MOBILNÝ SNÍMAČ – LEKÁREŇ DO RUKY**
NRSYS prichádza s ďalším rozvojom mobilných snímačov, ktoré prinesú lekárnikom v lekárni viac komfortu.
- 20 WORKSHOP SLOVENSKEHO FÓRA ČASP**
Česká a slovenská asociácia pre špeciálne potraviny pre výrobcov, distribútorov výživových doplnkov a pre lekárne vás pozýva na workshop, ktorý aj v tomto roku bude formou webinára.
- 22 KTO MÁ MOŽNOSŤ VOLBY?**
Slovenská lekárska komora prináša tému očkovania do komunity farmaceutov – lekárníkov.
- 25 MENTORING TÍM SKŠF AKO POMOCNÁ RUKA PRVÁKOM**
Spolok košických študentov farmácie si uvedomuje dôležitosť úzkeho kontaktu, poradenstva a podania pomocnej ruky prvákom staršími študentami.
- 26 AKO SA SPOLKUJE POČAS PANDÉMIE**
Slovenský spolok študentov farmácie sa počas covidového akademického roku riadil heslom, čo nemôžeš spraviť prezenčne, sprav online.
- 28 GESTO POMOCI A PODPORY**
Lekárnici v horúcich letných dňoch podporovali pitný režim u detí či dospelých, aby v službe zdraviu upozornili na škodlivé účinky dehydratácie na ľudský organizmus.
- 30 PSYCHOBIOTIKÁ**
Rastúci trend psychiatrických ochorení vzhľadom na nároky života v 21. storočí často predstavujú doživotnú liečbu.
- 32 PRODUKTY PRE ZDRAVIE A KRÁSU**
Talianka spoločnosť BioNike vyvíja produkty tak, aby boli znášané aj tou najcitlivejšou pleťou.
- 34 DODRŽIAVANIE HYGIENICKÝCH NÁVYKOV NOSITEĽOV KONTAKTNÝCH ŠOŠOVIEK**
Nedostatočná hygiena rúk spôsobuje zanesenie niektorého z patogénov do oka pri aplikácii kontaktných šošoviek.
- 36 INHALAČNÁ TERAPIA**
Liečebná metóda dodávania liekov inhaláciou pri ochoreniach respiračného systému bola známa už pred naším letopočtom.
- 38 BIO ČAJ – NOVINKA**
Nové čaje od TOTO Pharma sú spoľahlivo BIO, všetky suroviny pochádzajú z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

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, PharmDr. Marek Molitoris, Ing. Peter Brandl. **Redakcia: šéfredaktorka:** Beáta Račeková, **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhDr. Katarína Miháliková, Mgr. Damiána Demková. **Vizuálna koncepcia a layout:** B DESIGN, s. r. o. **Distribúcia:** prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

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

Druhé desaťročie MED-ART-u, ďalšie výzvy

Obdobie rytierstva

Drahí priatelia, rád by som ďalším úvodníkom nadviazal na prvé desaťročie, ktoré som už v minulom príspevku nazval obdobím bojovníka. V druhom desaťročí sme ešte intenzívnejšie hľadali svoje miesto na trhu s liekmi. Zvýšila sa ešte viac odvaha rozumne riskovať a podnikáť v zdravotníctve. Bola to odvaha zobrať na seba zodpovednosť za svoje rodiny a za zdravie vás všetkých. Touto odvahou sa z nás postupne stávali rytieri. Prečo? Lebo sme prechádzali zásadnými zmenami a naučili sme sa obchodnému taktu a slušnému boju s konkurenciou spoločne súťažiacich o trh v zdravotníctve. Rytierstvo vzniklo aj v histórii preto, že z bojovníkov sa stávali inteligentní rytieri, ktorých úlohou už nebolo len bojovať, ale aj pomáhať v nemocniciach, chorým a núdznym. Takýchto rytierov volali niekedy Johanisti, dnes ich volajú Maltézsky rád rytierov. Stávali sa zvláštnou elitnou skupinou (viď. zvláštny dekrét z roku 1283 pápeža Martina).

Nová doba druhého desaťročia priniesla aj u nás v MED-ART-e nový prístup ohľadom dodávania liekov. V tom období zakladatelia a ich spolupracovníci boli ešte mladá generácia – generácia odvážna, veľmi rýchla, pružne sa rozhodujúca a možno aj hlučnejšia, ako sme dnes. V skutku sme boli firmou činov. Otvárali sme každý rok nové a nové priestory na podnikanie, rozširovali sortiment od nových výrobcov liekov a zdravotníckeho materiálu. Boli to roky rekordných finančných obrátov. Kládli sme dôraz na zvyšovanie trhového podielu a udržanie dôvery našich zákazníkov. Pracovali sme v ťažkom podnikateľskom období, naša konkurencia bola tiež aktívna a agresívna. Snažili sme sa v tomto neľahkom boji obstáť a udržať sa.

ORIENTÁCIA NA ZÁKAZNÍKA A JEHO POTREBY

MED-ART v druhom desaťročí spolu rozvíjal a aktívne podporoval výrobné firmy, pri ktorých zrode stál. Boli to výroba veterinárnych liekov a vakcín Pharmagal a výroba doplnkov výživy a vitamínov Generica – obe dodnes úspešne fungujú, aj keď my sme z týchto firiem už odišli. Toto všetko z MED-ART-u spravilo nezameniteľnú, nenapodobiteľnú firmu širokých ramien a širokého záberu. Diverzifikovali sme svoju stratégiu doširoka. Zákaznícka stratégia bola našou alfou a omegou. Precízne sme sa sústreďovali na spoznanie potrieb našich zákazníkov – humánnych i veterinárnych. Rozsegmentovali sme zákaznícku štruktúru a určili, kto sú naši prioritní zákazníci, ich preferencie a očakávania a ako vnímajú našu spoločnosť. Správne odhady nám priniesli nárast dodávok liekov a zvýšil sa počet služieb vykonávaných v teréne.

Pripravovali sme rôzne konkurenčné i sociálne stratégie. Ako príklad by som uviedol, otvorenie Kongresového centra MED-ART na stretávanie sa farmaceutov a veterinárov v Nitre, organizovanie vzdelávacích aktivít i v ďalších regiónoch Slovenska, pravidelnú televíznu reláciu „Diagnózy s Medardom“, prostredníctvom ktorej sme pravidelne poukazovali na celostný pohľad na človeka, na jeho zdravotné či duchovné potreby. Vzťahy so zákazníkmi sme budovali aj netradične – napríklad pozývaním na výstavy umelcov rôznych štýlov a žánrov, ktoré sme organizovali s našich firemných priestoroch. Výstavy nám nielen spríjemňovali naše pracovné prostredie, ale prinášali aj duševnú krásu do našich životov. Popri tom sme neustále budovali nové a nové skladové priestory a kupovali dopravníkové technológie.

VYTVÁRANIE FIREMNÝCH ŠTRUKTÚR

MED-ART sa štrukturalizoval. Vytvoril si kompetenčného personálneho pavúka jednotlivých pozícií. Vtedy

už na čele stál generálny riaditeľ a na závodoch boli inštalovaní prevádzkoví riaditelia so svojimi manažérskymi tímami.

Všetci manažéri chceli, aby MED-ART rástol. Rast sa stal mantrou medartovského podnikania, to bola priorita druhého desaťročia. Obklopili sme sa ľuďmi, ktorí nám boli ľudsky a odborne blízki. Vznikla silná zamestnanecká synergia, tímový duch a MED-ART expandoval ešte rýchlejšie. Už dávno opustil garážové priestory, investoval do áut, rozšíril portfólio, prenikal k novým a novým zákazníkom. Organický rast firmy bol zabezpečovaný z vlastných zdrojov, z kapitálového zisku. Udržanie MED-ART-u na špici nebola, a nie je ani dnes hračka. Rozmýšľali sme v celom manažérskom medartovskom tíme ako celok, ako udržať naďalej stabilný MED-ART v dobrej kondícii.

NASTUPUJÚCA GENERÁCIA – INOVATÍVNE SOFISTIKOVANEJŠIE METÓDY

Jednou zásadnou vecou tohto obdobia bol i nástup novej mladej generácie, detí zakladateľov, do firmy. Tak sa výrazne posilnilo naše rodinné podnikanie. Naše deti priniesli do firmy lepšie sofistikovanejšie metódy, zvládali ešte lepšie novú sofistikovanú operatívu, ktorú stále viac a viac vyžadovali výrobcovia a štátne authority. Opakujúce sa procesy mladý manažment zautomatizoval. Dovtedy informácie ohľadom obchodných projektov a objednávok boli roztrúsené na rôznych miestach. Mladá generácia ich scentralizovala. Tým sa im podarilo znížiť i počet nepotrebných zamestnancov, ktorí sa presúvali na iné miesta súvisiace s novým rastom firmy. Takto sa v druhom decéniu zavádzali inovatívne zmeny vo firme. Dokázali sme negatívne aspekty v podnikaní obrátiť na konkurenčnú výhodu. Zaviedli sme CRM systémy, čo bol len začiatok nových zmien. Najväčšia pridaná hodnota CRM systému spočívala v budovaní dlhodobých vzťahov s existujúcimi a novými zákazníkmi. Tento systém nám uvoľnil ruky a my sme sa mohli venovať aktivitám, ktoré boli pre nás ako majiteľov dôležité. Príkladom môže byť strategické riadenie firmy, akvizičná obchodná politika a nastavovanie ďalšieho smerovania.

V ekonomickej oblasti sme vo firme ešte viac zautomatizovali fakturáciu. Začali sme zavádzať prerozdelenie úloh, robiť vnútropodnikové vzorové postupy pri riadení prevádzky v skladoch a modernejšie riešiť objednávky z lekární. V spolupráci so softvérovými firmami a bankou sme zautomatizovali i párovanie platieb. Príjmy a výdavky sa automaticky zobrazovali v prehľadných grafoch a štatistiky začali byť dostupné



U druhom desaťročí sme ešte intenzívnejšie hľadali svoje miesto na trhu s liekmi. Zvýšila sa ešte viac odvaha rozumne riskovať a podnikáť v zdravotníctve. Bola to odvaha zobrať na seba zodpovednosť za svoje rodiny a za zdravie vás všetkých. Touto odvahou sa z nás postupne stávali rytieri. A ako správni rytieri sme museli zostať etickí, rozumní a nebojácni. Uskutku rytieri – podnikatelia.

na pár klikov. Permanentne sme dopracovávali svoju organizačnú štruktúru. Zamestnanci boli na poradách informovaní o cieľoch a stratégii firmy. Neustále sa menili a dopĺňali pracovné postupy. Stále sa zdokonaľoval spravodlivý odmeňovací systém, a tak, každý zamestnanec lepšie vedel, čo má robiť, a aký má byť výsledok jeho práce. Zavádzali sme systém manažmentu, aby každý vykonával svoje rozhodnutia v správnej miere.

HODNOTY SV. MEDARDA A JEHO FILOZOFIA

Ako príklad nášmu manažérskemu správaniu slúžil náš patrón sv. Medard a jeho filozofia. Jeho hodnoty sme pochopili tak, že sme si ich rozdelili do niekoľkých skupín. Prvá hodnota bola byť nezávislí. Druhou boli ľudia. Treťou hodnotou, prirodzene, boli inovácie tej doby, ktorú sme žili. Takto sa nám podarilo v druhom desaťročí vytvoriť systém skutočnej motivácie zákazníkov i zamestnancov. Začali sme robiť veľa školení a pravidelne organizovať prozamestnanecké akcie. Dôvod bol spájať ľudí. Toto spájanie sme využili aj na snahu vytvoriť systém zaškoľovania, kde každý zamestnanec na takejto akcii dostal informáciu o svojom mieste aj o firemnej vízii. Nepísaným pravidlom u nás bolo, že každý sa k svojmu pracovnému miestu dostal až vtedy, keď si osobne prešiel celý zaúčací proces – od vykladania tovaru v sklade po pracovné procesy všetkých ostatných oddelení. Len tak mohol správne pochopiť, čo iný od neho chce, ktorý doklad na čo slúži a kde patrí. Takto každý zamest-

nanec už v druhom desaťročí vedel nastúpiť na loď MED-ART-u. Dozvedel sa tak o vízii, hodnote stratégie firmy.

3K RIADENIE: KONTROLOVAŤ, KOMANDOVAŤ, KOORDINOVAŤ

Všetky štandardné pracovné postupy sme sa snažili popísať pre zamestnanca čo najzrozumiteľnejšie v súlade s usmerneniami ŠUKL-u a každý sa musel riadiť vnútropodnikovou smernicou. Takto ľudia vo firme v druhom desaťročí spoznávali svoju zodpovednosť. Začali sme robiť audity, ktoré viedli služobne starší, skúsenejší, nadriadení. Už vtedy sme vo firme presadzovali riadenie prostredníctvom 3K, čo znamená: kontrolovať, komandovať a koordinovať. V tomto desaťročí sa už u nás stabilizovali štruktúry firmy a začali sme delegovať právomoci. Podnikanie okolo nás sme už viac koordinovali, viac sme začali s uvoľňovaním kompetencií a tým pádom sme museli viacej kontrolovať. Čím viac MED-ART rástol a získaval na spoločenskej dôležitosti, tým viac sme si uvedomovali náš citový vzťah k firme.

A tu sa začal mohutný úspech spoločnosti MED-ART. Pre zabezpečenie tohto úspechu sú potrebné peniaze. Ako sme to robili? Akým spôsobom? Robili sme to na jednej strane školeniami a vzdelávaním, na druhej strane sme smelo išli do rozumných rizík, do ktorých spolu s nami museli vstupovať aj zamestnanci. Už vtedy sme začali žiť aktívne subsidiaritu.

V druhom desaťročí MED-ART otvára brány nového závodu O4 Bratislava – Podunajské Biskupice. Vlastné priestory, moderné technológie, dostupnejšie distribučné služby pre partnerov.



Bol to pojem, ktorý pre nás znamenal dôveru v to, že ak niektorý kolega zlyhá, iný mu pomôže. Snažili sme sa vytvárať strategické plány a vízie aspoň dva roky dopredu. Toto boli vlastné bitky, ktoré sme museli v manažmente vyhrať pred tými, ktorí sa vízií báli. Vysvetľovali sme, že len prostredníctvom týchto bitiek dokážeme zarobiť peniaze. A ako správni rytieri sme museli zostať etickí, rozumní a nebojácni. Vskutku rytieri – podnikatelia. Toto zostalo cieľom ozajstných veľkých slušných medartovských rytierov. Priznávam, že to bolo a je často veľmi ťažké!

Uvedomiť si, že život firmy nie je len vizitkou manažmentu, ale aj firmy ako celku. Budovať všetko sa dá len tak, že zostaneme denne ľuďmi na periférii. Budeme donekonečna so zamestnancami komunikovať a vysvetľovať. Dávať svedectvo nie v kancelárii za stolom, ale priamo na pracovisku. Nikdy sme sa nesnažili schovávať, ale jasne pomenovávať veci a kráčať. Pre každého rytiera, podnikateľa a manažment vo firme je najťažšie dosiahnuť jednotu v životoch zamestnancov a snažiť sa vytvoriť jednotu medzi profesionálnym a osobným životom jednotlivca. Hovorili sme našim zákazníkom – humánnym a veterinárnym, že im chceme aktívne pomáhať v ich podnikateľskom úsilí. Pomáhať im odhaľovať kým sú, akú hodnotu a dopad má ich povolanie.

ÚČINNÝ SYSTÉM MANAŽMENTU: DÔSTOJNOSŤ A SPOLOČNÉ DOBRÓ PARTNEROV

Za tridsať rokov mojich životných skúseností v podnikaní som presvedčený, že to je účinný systém manažmentu. Dvíhať dôstojnosť všetkých našich zákazníkov. Prepáčte, nechcem vám dávať žiadne lekcie, len poukazujem na veci, ako ich vidím, ako som ich osobne prežil. Dôstojnosť človeka je pre mňa prvoradá aj preto, že každý človek je jedinečnou bytosťou. Zo skúseností viem, že keď som nepokojný, preťažný, nervózny, zisťujem, že svojou nervozitou nedosiahnem nič, a až keď sa upokojím, veci dokážem vidieť v inom svetle. Takže aj v tomto desaťročí sme hľadali v MED-ART-e neustále spoločné dobro. V biznise je dobro pre všetkých významná priorita. Dokazovali sme to na poradách Asociácie distribútorov liekov i na prezídiu SLeK tým, že sme zaangažovali do spolupráce všetkých, vrátane našich konkurentov, ktorí na trhu distribúcie liekov vtedy boli. Naše heslo, ktoré sme už v tom období začali používať: „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“, vyjadrovalo naše duchovné nasmerovanie. Zamestnávali sme aj niektorých hendikepovaných a veľa vecí sme robili zdarma.

V živote nič nejde ľahko. Mali sme aj veľmi ťažké obdobie ako napríklad nedoplatky zo strany poisťovni. Práve nedostatok financií často rozháda partnerov. Tí, ak to nezvládnu, tak sa rozchádzajú. V tom období nám štát dlhoval skoro jednu miliardu. Bolo to obdobie nesmierne stresujúce. Vďaka majiteľom vo firme, manažmentu MED-ART-u a tiež farmaceutickým firmám sa nám aj v tomto podarilo nájsť rovnováhu.

Napriek ťažkej situácii sa darilo rozvíjať spoluprácu s dodávateľmi pre skutočné dobro pacienta. Zdravie pacienta je prvoradá. Ďalšie ťažké obdobie druhého desaťročia bolo, keď nedostatok financií následne znižoval obraty, a tým aj nepriamo platy našich zamestnancov. Veľmi rozumne sme museli hospodáriť s peniazmi a takzvané ich neprejesť. Zredukovali sme v tomto období nielen mzdové náklady, ale aj akékoľvek investície, firemnú spotrebu a to nás zachránilo. Toto bolo obdobie, ktoré právom nazývame obdobím rytierstva. Veď rytier sa nepresadzuje len bojovnosťou, ale aj iným druhom ambícií a iným typom skutkov.

RYTIERSTVO – SLUŽBA A POMOC V PODNIKANÍ

V druhom desaťročí sme bojovali o svoje pozície voľnejšie. Mohli sme ísť viac tam, kde nám to obchodne napadlo. V tejto etape firemného vývoja sme vnímali už ľudí okolo seba trochu inak – viac systémovo, viac sociálne, viac výhľadovo do budúcnosti, viac rytiersky. Prostredníctvom nami vlastného súcitu k našim zákazníkom sme boli s nimi spojení v každodennom hlbšom kontakte. Zásobovali sme ich už denne niekoľkokrát. Pomáhali sme im úprimne, napriek rôznorodým nepochopeniam, ktoré život prináša. Až čas ukázal, že sme nikdy nikomu nechceli zle a vždy sme klientom dobre radili. Žili sme s nimi jednotu a cítili sme, že žitá jednota je v našich základoch a v našom slogane: „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“. Vzajomne sme sa od seba učili a na spoločných stretnutiach sme zdieľali svoje trápenia a radosti. Cítili sme čoraz väčšiu zodpovednosť nielen za našu firmu, ale uvedomovali sme si aj hodnotu svojich rodín, domova, a mali sme viacej času vidieť aj krásu okolo nás. Viacej sme si uvedomovali svoje rytierstvo.

Na vlastné bojovanie s obchodnými partnermi sme už zaučili svojich kolegov. Tak vzniklo naše obchodné oddelenie, ktoré z nás prebralo časť bojovnosti a vedeniu sa viac uvoľnili ruky pre budovanie rytierstva vo firme. Manažment začal viac spájať ľudí okolo seba a v plnej miere sa rozbehla naša kariéra veľkoobchodníkov s liekmi. Ako farmaceuti v MED-ART-e sme vedeli, že do lekární sa už nevrátime, lebo zodpovednosť za stovky ľudí nám nedovoľovala odísť z rozbehnutého vlaku. Jasne sme videli naše úlohy v spoločnosti a stali sme sa lákavými a zodpovednými pre našich dodávateľov aj zákazníkov.

V ďalšom čísle by som vám rád porozprával, ako sa bojovník prepracoval cez rytiera ku kráľovi a nakoniec k mudrcovi, ktorý odovzdáva kompetencie svojim nástupcom. Ako sme sa vďaka odvahe prepracovali k zodpovednosti a autorite. Bez kráľovskej autority by sme nemali priority a vládol by chaos. Kráľ a mudrc už pozná svoje možnosti, limity a pevne už stojí na svojich nohách... Ale o tom už v ďalšom čísle časopisu Medium, milí priatelia.

Ján Holec

Cena ľudského života

Hodnoty sv. Medarda inšpirujú v reálnych skutkoch

Vo firme MED-ART pracujú ľudia, ktorí neváhajú podať pomocnú ruku vo chvíľach ohrozenia. Pracovný deň Aleša Čerhýňa, vodiča závodu v Banskej Bystrici, sa blížil k záveru, keď zastavil spolu s iným vozidlom na priechode pre chodcov, aby dal prednosť otcovi s malou dcérou. V tom momente ešte netušil, že bude zachraňovať život dcéry laborantky, s ktorou sa pravidelne stretáva, keď lekárňu v Martine zásobuje liekmi.

Z tretieho pruhu, ktorý slúži pre autobusy, „vyletel“ vodič rýchlosťou 90 kilometrov za hodinu, aby prebehol tých, čo pred priechodom zastavili. Otec dcéry sa otočil, aby poďakoval vodičovi našej firmy, že mu zastavil a pustil ho. V tom momente auto, ktoré nerešpektovalo predpísanú rýchlosť a spolu s ostatnými vozidlami nedalo prednosť chodcom, nabralo dievča na prednú kapotu. Otca, ktorý sa v snahe pokúšal dcéru zachytiť, odhodilo. Napriek tomu hneď prišiel ku dcére a čakali na pomoc. Dievčatko, našťastie, prežilo, no v dôsledku silného nárazu utrpelo otras mozgu, malo narazenú panvu, samé modriny, popáleniny z asfaltu a v neposlednom rade psychickú traumu.

NEVÁHAL A KONAL

Táto tragédia sa Alešovi Čerhýňovi odohrávala rovno pred očami. Ani na sekundu neváhal a ubezpečil zraneného otca, aby sa nebál, pretože všetko videl a počká na príchod policajtov, aby mohol vypovedať. „Podať pomocnú ruku bolo pre mňa samozrejmosť. Nedávno som sa stal otcom a práve táto životná rola ma vedie k dennodennej zodpovednosti a zároveň k strachu o svojich blízkych. Súcitil som s otcom maloletého dievčaťa a snažil som sa v danom momente urobiť všetko, čo bolo v mojich silách,“ dodáva svedok nehody Aleš Čerhýň.

Svoje pracovné vozidlo odstavil na kraj vozovky a počkal spolu s účastníkmi nehody na príchod záchranných zložiek. Keď sa to dozvedela matka, prišla okamžite svojím autom z lekárne na miesto činu a išla spolu so svojou dcérou v sanitke do nemocnice. Policajti naliehali, že jej auto nemôže ostať na danom mieste, preto sa Aleš Čerhýň ponúkol, že auto laborantky odvezie na parkovisko k lekárni, kde pracuje. Trasu dobre poznal, keďže pravidelne zásobuje lekárňu liekmi. „Dcéra mala naozaj šťastie. Doktor sa vyjadril, že keby takto zrazilo manžela, dolámalo by mu obe nohy. Dcéra chodí na gymnastiku a je ohybná. Napriek vážnym zraneniam som nesmierne vďačná, že prežila. Rovnako som vďačná vášmu vodičovi MED-ART-u za jeho ochotu a milý prístup ku mne a mojej rodine. Neváhal a pomohol nám“, hovorí s vďakou laborantka.

VÄČŠINA SA LEN PRIZERÁ

Sociálne experimenty dokazujú, že efekt nezúčastneného diváka je psychologický jav, keď ľudia neposkytnú pomoc v stave núdze. Americkí psychológovia Bibb Latane a John Darley zistili, že aby človek naozaj pomohol, musí mu v hlave prebehnúť niekoľko procesov: všimnúť si udalosť, vyhodnotiť, že ide o núdzovú situáciu, zobrať na seba zodpovednosť, vedieť, čo robiť, a konať. Psychológovia uvádzajú, že ak neprebehne u človeka jedna z týchto fáz, zostáva nečinný.

Aleš Čerhýň v tragický letný deň neváhal ani sekundu. „Daná situácia, ktorá nastala v Martine, bola aj pre mňa veľmi stresujúca a nečakaná. Neviem si predstaviť, že by som sa len nečinne prizeral a odišiel preč. Na takéto situácie sa človek nikdy nevie pripraviť. Nevieme, čo nás v živote čaká, a môže sa to stať hocikomu z nás, preto sa riadim mottom: Čo dáš, to aj dostaneš“, hovorí záchranca malého dievčaťa.

„Som nesmierne rád, že v MED-ART-e sú ľudia, ktorí pomáhajú nielen vo firme, ale aj mimo nej. Prezentujú tak nielen seba a svoj charakter, ale





robia dobré meno aj našej spoločnosti. Prajem si, aby šťastie, ktoré je pre nás samozrejmé, ako to, že sme zdraví, máme čo jesť, čo si obliecť, máme prácu, nás motivovalo ďalej kráčať a žiť život pre druhých, lebo len taký život sa oplatí žiť. A viete, čo je zaujímavé na živote, ktorý žijete pre druhých? Necítite sa unavení a cítite sa dobre, ste spokojní tam, kde ste. To, že človek si uvedomí, že som potrebný práve tam, kde som, to robí každú prácu zmysluplnú. Budem rád, ak život sv. Medarda nám bude naďalej motiváciou a inšpiráciou v dosiahnutí takéhoto života," po-vzbudzuje generálny riaditeľ MED-ART-u Ján Holec.

CENA SRDCA SV. MEDARDA: OTVÁRAME ČESTNÚ SIEŇ

Zamestnanci spoločnosti MED-ART si každý rok pri príležitosti sviatku sv. Medarda, patróna firmy, spomedzi seba volia hlasovaním kolegov, u ktorých chcú vyzdvihnúť zvolené hodnoty v ich práci a živote. Niektorí zamestnanci získali túto cenu už viackrát, preto sa MED-ART rozhodol v tomto šiestom roku oceňovania zaviesť novinku a vytvoril tak Čestnú sieň sv. Medarda pre zamestnancov, ktorých príklad a dobré skutky už boli touto cenou vyzdvihnuté minimálne trikrát. Opýtali sme sa ich, aká hodnota sa im páči na osobnosti, akou bol sv. Medard. Vo väčšine odpovedí zvíťazila ľudskosť a dobrosrdečnosť, ochota pomáhať tým, ktorí to najviac potrebovali. „Myslím, že pomáhať by malo byť prirodzené pre nás všetkých. Dnes pomôžem ja tebe, zajtra ty mne, a takto jednoducho šírimo dobro a radosť,“ hovorí jedna z ocenených zamestnankyň.

Na šírenie dobra a radosti netreba veľa. Väčšinou stačí obyčajný úsmev. To, že práve on lieči, sa môže zdať ako otrepaná fráza, ale túto skutočnosť potvrdzujú aj výskumy. V roku 2009 vykonali kardiológovia z liečebného centra Marylandskej univerzity v Baltimore zaujímavý výskum, kde zistili, že ľudia, ktorí brali život príliš vážne až depresívne, mali častejšie problémy so srdcom.

Je všeobecne známe, že pri smiechu sa vyplavujú endorfíny, tzv. hormóny šťastia, ktoré majú zároveň aj protibolestivý účinok. Ako uvádza portál endorfín.eu, endorfíny dokážu podstatne viac, ako len blokovať bolesť. Posilňujú imunitný systém, navodzujú pocit dobrej nálady a podporujú rýchlejšiu liečbu. Často siahame po liekoch na zlepšenie nálady, ktoré obsahujú L-tryptofán, výťažky z rôznych bylín ako valeriány lekárskej, medovky, ľubovníka bodkovaného, ale ak považujeme lieky za chemické látky, ktoré sú prvou voľbou pri riešení zlej nálady, nespavosti a depresiách, tak náš organizmus denne produkuje tieto chemické látky v desiatkach tisícoch. Vieme ich získať úplne zadarmo a jednoducho. „Napriek tomu, že sa nám nie vždy darí v práci, stačí sa iba niekedy usmiať a ani nevieme, možno ako tým urobíme druhému krajší deň,“ dopĺňa ďalšia ocenená kolegyňa z čestnej siene. Nebojme sa preto siahnuť po tom najdostupnejšom lieku, ktorým je úsmev.

Text: Mgr. Damiána Demková, riaditeľstvo MED-ART

Foto: archív redakcie

”

Sv. Medard poukazoval na hodnotu vzájomného rešpektu, zdôrazňoval význam oceňovania ľudskej práce a dôležitosť morálneho rozmeru človeka.

Čestná sieň sv. Medarda je miestom osobností, ktorých so sv. Medardom spája sila štedrosti, veľkodušnosti a ochoty pomáhať iným.



Podporili sme

Sv. Medard – prameň zdravia a vitality

Príroda a životné prostredie bezprostredne vplyvajú na život a zdravie človeka – duševné i to telesné. Sme svedkami výrazných prírodných zmien, ktoré začínajú ovplyvňovať každého z nás. Je otázne, aké miesto pre život zanecháme ďalším generáciám. Napriek tomu je príroda k nám stále štedrá a ponúka nám svoje liečivé dary a šancu byť zdravšími. Inšpirovaní štedrosťou sv. Medarda chceme tieto prírodné dary, obsiahnuté v našich liečivých produktoch, priniesť medzi ľudí. Teší nás, že pomáhajú práve tým najzraniteľnejším.



Sv. Medard bol empatický muž, ktorý sa snažil liečiť skutkami. Hľadal riešenia pre tých, ktorí potrebovali pomoc. Aj my chceme byť v tomto duchu nápomocní a empatickí. V MED-ART-e síce nevieme riešiť všetky ťažké prírodné či životné dilemy a nemáme odpoveď na každú otázku, ale určite vieme, že chceme pomáhať k zdravšiemu a plnohodnotnejšiemu životu ostatných.

DOMOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ROZSUTEC BRATISLAVA

Bolo nám preto cťou obdarovať prírodnými produktmi značky sv. Medard Domov sociálnych služieb Rozsutec v Bratislave. Klienti zariadenia sa venujú rôznym aktivitám a počas uvoľnenia protiepidemiologických opatrení zorganizovali zopár kultúrno-spoločenských podujatí. Pitný režim pri koncerte cimbalovej muziky či na Pestrom dni na Partizánskej lúke počas športových súťaží dopĺňali Medardovkami z radu sv. Medard. „Zamestnanci, ktorí ochotne slúžia ľuďom s postihnutím, si pochutili na Medardovke magnéziovej a našim klientom chutila ochutená Medardovka Aloenatura a Lesné plody,“ hovorí Magdaléna Miháliková, riaditeľka DSS Rozsutec. Udržiavanie správnej hladiny tekutín v organizme je nevyhnutné pre všetky dôležité životné funkcie. „Voda je základom zdravia. Aj naši klienti vedia, že keď málo pijeme, telo nestíha odfiltrovať škodlivé látky a sme unavení, nervózni, bolí nás hlava, strácame výkonnosť, a dokonca môže nastať aj kolaps,“ konštatuje riaditeľka DSS Rozsutec.

Domov sociálnych služieb Rozsutec vznikol 1. júla 1998 a poskytuje sociálne služby 32 mladším dospelým ľuďom s mentálnym postihnutím a duševnými poruchami. Názov symbolizuje okrem obľúbeného miesta aj čistotu prírody, námahu z výstupu, radosť, rozlet a objímajúcu slobodu na dosiahnutom vrchole. Najčastejšou a najobľúbenejšou činnosťou klientov sú výtvarné, hudobné a pracovno-rehabilitačné aktivity. Radi sa venujú najmä tancu a spevu, ale aj hre na jednoduché hudobné nástroje. Veľmi obľúbenou činnosťou je pečenie a šitie praktických pomôcok. V rámci individuálnych plánov rozvoja osobnosti klienti rozvíjajú svoje schopnosti a sociálne zručnosti pre samostatný život. „Vaša voda nám pomáha byť



zdravými nielen pre seba, ale aj pre druhých. Cítíme v nej otvorenosť, sviežosť a pomoc sv. Medarda cez vás, zamestnancov MED-ART-u,“ dodáva riaditeľka, Magdaléna Miháliková.

ZARIADENIE PRE SENIOROV ZOBOR NITRA

Blahodarné účinky prírodných produktov značky sv. Medard okúsili aj prijímatelia sociálnej služby a zamestnanci Zariadenia pre seniorov Zobor v Nitre pri príležitosti 10. výročia jeho založenia. „*Vaše produkty nám poslúžili ako doplnok pri podávaní obedov a sú súčasťou pitného režimu celého zariadenia. V horúcich letných dňoch nás príjemne osviežili aj v rámci doobedňajších tvorivých dielní, kde naši seniori trávia čas rôznymi záujmovými činnosťami,*“ hovorí pani Libuša Mušáková, riaditeľka zariadenia. Prírodná minerálna voda Medardovka a magnéziové shoty Stopstres prispeli nielen k ľahšiemu zvládnutiu horúcich letných dní v zariadení, ale pomáhajú aj so zdravotnými ťažkosťami a prevenciou.

Zariadenie pre seniorov Zobor za desať rokov poskytuje domov 981 seniorom. Prví prijímatelia sociálnej služby sem prišli 2. mája 2011. O zabezpečenie všetkých potrebných služieb sa stará 87 zamestnancov. Ľudia nielen z Nitry si budovu zariadenia pamätajú najmä ako detskú nemocnicu na Zobore. V súčasnosti poskytuje 159 lôžok a je rozdelená na dve formy, a to zariadenie opatrovateľskej služby a zariadenie pre seniorov. Pokiaľ to epidemiologická situácia dovoľuje, seniorom sa okrem sociálnej a opatrova-



teľskej starostlivosti dostáva aj edukačná činnosť, fakultatívne služby ako pedikúra a kadernícke služby, podpora zručností v tvorivých dielňach, rôzne aktivity výsadby a údržby zelene v príľahlom parku, ktorý dotvára vonkajšie okolie spolu s oddychovými zónami na čerstvom vzduchu.

SV. MEDARD – OCHRANA, EMPATIA, POMOC

Pravidelné užívanie výrobkov z radu sv. Medard prispieva k budovaniu imunity a tým k zníženiu rizika vzniku rozličných ochorení. Medardovka magnéziová, prírodná minerálna voda, dopĺňa dennú spotrebu horčíka, vápnika a kremíka. Prispieva tak k zníženiu vyčerpania a stresu, podporuje koncentráciu a udržiava zdravé kosti a zuby. Zvlášť Medardovka s vysokým obsahom rozpustného kremíka je užitočná pri podpore pamäti a mentálnych kapacít a navyše vyplavuje z tela toxický hliník. Pitie aspoň jedného litra denne môže pomôcť pacientom s Alzheimerovou chorobou. Magnéziový shot Stopstres je bohatý na draslík, ktorý je dôležitý pre normálnu činnosť nervového systému, svalstva, srdca a obličiek. Nedostatok draslíka spôsobuje vysoký krvný tlak, nespavosť, únavu či poruchy trávenia. Horčičík umožňuje uvoľnenie a sťahovanie svalstva, čím zásadne pomáha spolu s draslíkom v prevencii proti kŕčom.

Snaha zamestnancov zariadení je zo všetkých síl zabezpečiť každodennú starostlivosť prijímateľom sociálnej služby pre ich pokojné a dôstojné prežívanie každého dňa. Darované liečivé produkty sv. Medarda sú poďakovaním prijímateľom sociálnych služieb za ich životné skúsenosti, rady či povzbudivé slová a zamestnancom zariadenia za ich neúnavnú každodennú starostlivosť o ľudí, odkázaných na pomoc iných.

Text: Beáta Račeková, riaditeľstvo MED-ART

Mgr. Damiána Demková, riaditeľstvo MED-ART

Foto: redakcia a archív Zariadenia pre seniorov ZOBOR a Domova sociálnych služieb Rozsutec

MED EXPO NITRA 2021

Slovenský farmaceutický
veľtrh s medzinárodnou
účasťou

Organizátori:



MED-ART



a VIII. Zoborské lekárnické dni

25. september 2021

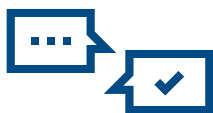
Virtuálny seminár



Odborný program



Kredity v SLeK aj SK MTP



Live stream-
máte možnosť klásť otázky
a diskutovať



Interaktívne prostredie -
virtuálne stolíky, súťaž



Vzdelávanie je bezplatné
z pohodlia Vášho domova



Prvých 300 zaregistrovaných
získa Box prekvapenia

Prihlásenie a program dostupné na stream.med-art.sk

Program:

- 9.00 - 9.10 Otvorenie Virtuálneho seminára**
PharmDr. Michal Holec
- 9.10 - 9.30 Správna dispenzácia: Ekzém a dermatitída**
PharmDr. Peter Stanko
- 9.30 - 9.40 Miniškola veteriny: Ochorenia kĺbov a kostí u psov**
PharmDr. Patrícia Martišovičová
- 9.40 - 9.55 Zdravmat v kocke: Fit v práci**
PharmDr. Petra Haár Némethová
- 9.55 - 10.10 Piatkové podcasty: Doplnky výživy**
PharmDr. Sabina Tanková, PharmDr. Marek Macejko
- 10.10 - 10.30 Ako vzniká portfólio privátnej značky? Ako to ovplyvňuje lekára?**
Mgr. Róbert Ďuriš, PharmDr. Marek Macejko
- 10.30 - 11.00 Mýty a fakty o liečbe vredu predkolenia**
MUDr. František Žernovický
- 11.00 - 11.30 Zápcha – etiológia a terapeutické možnosti v rámci samoliečby**
Mgr. Peter Klembala
- 11.30 - 12.00 Používání antiparazitik u psů a koček**
MVDr. Marie Koubková Ph.D.
- 12.00 - 12.20 Vývoj lekárenského trhu v čase pandémie**
Ing. Jozef Fiebig
- 12.20 - 12.25 Prestávka**
- 12.25 - 13.55 Panelová diskusia: Je reálna vízia lekárne ako miesta širokej ponuky zdravotníckych služieb?**
PharmDr. Ondrej Sukeľ, doc. PharmDr. Ján Klimas, PhD., MPH,
PharmDr. Miroslava Snopková, PhD., PharmDr. Norbert Chano,
PharmDr. Ladislav Pôčik, PharmDr. Dominik Tomek, MPH, PhD., MSc., D-UCBL,
PharmDr. Štefan Dunaj, PharmDr. Monika Lainczová a ďalší
- 13.55 - 14.05 Dôležitosť uvedomenia si vlastnej profesionality**
Kristína Tothová, Veronika Smoleňová
- 14.05 - 14.15 Prax študenta farmácie = cesta k zodpovednému farmaceutovi**
Simona Hisirová, Viktória Pogányová

Novinka:

Zdravmat v kocke

Prilákať pacientov do lekárne nie je v dnešnej dobe zvyšujúceho sa počtu lekární vôbec jednoduché. No ak má lekárne niečo výnimočné, pacient má dôvod ju navštíviť. Špecializácia lekárne je cesta, ako sa odlíšiť a získať si srdcia pacientov, nehovoriac o komplexnejšej starostlivosti o pacienta a jeho najbližších.

Špecializácií je mnoho. Pre lekárne, ktoré si zvolia ako doplnok zdravotnícky materiál a chcú mu ešte lepšie porozumieť, sme pripravili nový formát vzdelávania – Zdravmat v kocke. Viac na www.somfarmaceut.sk v záložke Edukácia, kde nájdete videá na prvú tému Fit v práci.

Podľa štatistík trávi väčšina ľudí deň posediačky. Tento trend začína v posledných rokoch už v detstve, pokračuje v dospievaní a v práci sa len umocňuje. Druhým protipólom je celodenné, resp. dlhé státie v práci, často u ľudí, ktorí „ťahajú“ tzv. dvanástky.

● Čo sa deje s človekom, ktorý dlho sedí alebo stojí?

Mgr. Lenka Skaličanová: Problémom je, ak sedí či stojí nesprávne. Vtedy prebiehajú patologické procesy, ktoré môžu prejsť do chronicity.

Nabaľovanie patologických pohybových stereotypov (vzorcov) má za následky rôzne nešpecifické bolesti tela, napríklad spazmy, stuhnuté svaly v krku, trapézov, stuhnuté medzilopatkové svaly, bolesti v krížovej oblasti, sedacích svalov.

● Aké najčastejšie chyby robia pacienti pri dlhodobom sedení či státi v práci?

LS: Pri sedení je najčastejšou chybou, že sed nie je aktívny. Ľudia vyhľadávajú nejakú oporu namiesto toho, aby aktívne držali telo. Úplne najbežnejší problém je nesprávny výber stoličky, ďalej prekrižovanie nôh, predsunutie hlavy, ramien, klasické vyhrbenie, ktoré mení aktivitu svalov a spôsobuje bolesti.

Pri stoji je najčastejšou chybou nevyužívanie chodidla, ďalej vpadnuté členky, kolená, predsunutie panvy, vyhrbenie alebo zvýraznenie hrudnej kyfózy a následné predsunutie hlavy. Taktiež aj opakované státie na jednej nohe alebo patologický stereotyp stoja, ktorý máme najčastejšie typický, keď stojíme pri pokladni v obchode, neformálne sa rozprávame s niekým v práci atď.

● Vie človek sám odvrátiť dlhodobé následky nesprávneho sedenia či státi?

LS: Najčastejšie sa stretávam s tým, že ľudia niečo aj počuli, ale nevedia, ako to používať, čo s tým. Preto je dobré vždy vyhľadať odborníka, najmä ak má človek bolesti, napríklad fyzioterapeuta, kvalifikovaných trénerov, ktorí vedia pomôcť patologické pohybové vzorce buď zrušiť, alebo napraviť, a naučiť ich správať sa v nových pohybových vzorcoch.

● Keď už mám bolesti, je riešením začať cvičiť?

LS: Nie vždy je to tá správna cesta – niečo ma bolí a musím začať cvičiť. Niekedy sú na začiatku vhodné manuálne techniky na ošetrovanie spaziem, trigger pointov (spúšťové body bolesti), fascií, kĺbov a i. Tie sa dopĺňajú jednoduchými cvičeniami a postupne prechádzame do pravidelného cvičenia. Je to však individuálne. Nieкто príde a vieme, že potrebujeme ísť hneď do cvičenia a manuálne uvoľňovacie techniky pridávame neskôr pri cvičení.

● Ako nám vedia pomôcť zdravotnícke pomôcky pri tomto probléme?

LS: Zdravotnícke pomôcky sú akoby naše pripomienky, keď rušíme nejaký patologický pohybový stereotyp. Veľakrát to bez nich na začiatku nejde a potom ich postupne nemusíme toľko používať, lebo tie svaly sa to naučia prostredníctvom pomôcok.





v praxi. S mnohými zdravotníckymi pomôckami sa človek pri štúdiu nestretne, ale pacienti sa na ne pýtajú.

● Prečo ste prijali účinkovanie v projekte Zdravmat v kocke?

LS: Lebo som fanatik edukácie a mám rada jednoduché cvičenia, ktoré vedia pomôcť. Veľakrát príde klient s bolesťou chrbta, spravíme jednoduchú vec, zmeníme pohybový stereotyp, dáme dve cvičenia a zrazu je po bolesti.

PK: Mám rada výzvy a vždy ma teší, keď sa môžem zlepšiť. Beriem ako pozitívum, že som sa sama edukovala a teraz môžem informácie posúvať ďalej. Pre mňa bolo zaujímavé aj samotné natáčanie, pretože je to niečo, s čím sa bežne nestretávam.

● Aký je najväčší benefit používania zdravotníckych pomôcok v súvislosti so správnym držaním tela?

PharmDr. Paulína Kolláriková: K dispozícii je široký výber zdravotníckych pomôcok, ktorými si pacient vie buď sám, alebo za pomoci fyzioterapeuta zlepšiť držanie tela a odstrániť tak príčinu mnohých bolestí a problémov. To však vyžaduje čas a aktívnu prácu. Pre pacienta je jednoduchšie siahnuť po lieku proti bolesti a maskovať tak symptómy. To ešte nehovoríme o nežiadúcich účinkoch objavujúcich sa pri dlhodobom užívaní týchto liekov, ktorým by sme sa v mnohých prípadoch mohli vyhnúť jednoduchým a pravidelným cvičením.

● S ktorými zdravotníckymi pomôckami, ktoré sme spomenuli v rámci témy Fit v práci, sa stretávate najčastejšie pri výdaji pacientovi?

PK: Keďže pracujem v lekární, ktorej sortiment nie je špeciálne rozšírený o zdravotnícke pomôcky, stretávam sa len s výdajom hrejivých náplastí.

● Existujú pri tejto zdravotníckej pomôčke nejaké špecifiká, na ktoré si treba dať pozor?

PK: Hrejivé náplasti ako fyzikálne zdroje tepla sú pomerne bezpečnou zdravotníckou pomôckou. Mali by sme sa ich použitiu vyhnúť v prípade zápalových ochorení. Hrejivé náplasti môžu používať deti od 12 rokov, tehotné ženy až po konzultácii s lekárom. Samostatnou skupinou sú hrejivé náplasti s obsahom kapsaicínu, ktorý môže spôsobiť lokálne podráždenie. Ich aplikácia by nemala presahovať 8 hodín a ich použitie u tehotných žien sa odporúča taktiež po konzultácii s lekárom.

● Aký máte názor na špecializáciu lekární?

PK: Mať všeobecný sortiment a prehľad je základ. Špecializácia lekárne je, samozrejme, plus, ale samotná prevádzka takýchto lekární závisí od faktorov, ako je personálne obsadenie, lokalita, v ktorej sa lekárne nachádza, a pod. Pri príprave témy Fit v práci som sa naučila mnohé veci, ktoré môžem zžiťkovať

Odborníčky pre Vás natočili sériu videí Fit v práci, ktoré si budete môcť postupne pozrieť. Venovali sa správne sedeniu, pomoci pri bolestiach krčnej a hrudnej chrbtice, starostlivosti o chodidlá pri dlhodobom státi a starostlivosti o ruky z pohľadu fyzioterapie a v súvislosti so zdravotníckymi pomôckami. Veríme, že sa Vám budú videá páčiť a pomôžu nielen z hľadiska poradenstva pre pacientov, ale inšpirujú aj Vás samotných a pomôžu Vám s jednoduchými cvikmi, ktoré si môžete zacvičiť vo voľnom čase.

Už teraz pripravujeme ďalšie zaujímavé témy v rámci projektu Zdravmat v kocke. Pre viac informácií sledujte www.somfarmaceut.sk



Mgr. Lenka Skaličanová,
Fyzioterapeutka hokejového klubu HK Nitra, olympioničky Emmy Zapletalovej a ďalších športovcov

Bývalá hádzanáarka, ktorú k súčasnej práci priviedli vlastné zdravotné problémy a heslo: „Keď nemôžem športovať, budem

sa o športovcov starať“. Je milovníčka čajových rituálov, jogy, behu, posilňovne a tenisu. Rada si prečíta dobrú knihu a pozrie seriál, kde nájde svoju prácu – fyzioterapiu či šport 😊. S pacientmi má kamarátsky vzťah, a preto má svoju prácu tak rada.

PharmDr. Paulína Kolláriková
Lekárnička v praxi, čerstvá držiteľka doktorátu, pedagogička

Odjakživa ju bavila biológia a chémia a už odmala vedela, že chce pracovať v zdravotníctve. Je iniciátorka magisteraliter prípravy v lekární, v ktorej aktuálne pôsobí. Rada športuje, číta, učí sa nové jazyky, cestuje a spoznáva nové kultúry.



Spracovala: PhDr. Katarína Miháliková, marketing MED-ART

Foto: archív redakcie



Ako zvládať úzkosť a stres u psov?

Aj psy môže trápiť stres alebo nervozita, prípadne rôzne poruchy spánku. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, koľko hodín spánku potrebuje pes pre svoj zdravý vývin?

Rovnako ako ľudia, aj psy môžu potrebovať viac alebo menej spánku v závislosti od ich veku, zdravotného stavu a životného štýlu. Majitelia psíkov by mali rešpektovať spánkové vzorce svojho domáceho miláčika a všimnúť si prípadné zmeny v ich správaní.

Väčšina dospelých psov potrebuje každý deň 8 až 13,5 hodín spánku, v priemere menej ako 11 hodín. Pre porovnanie, väčšina dospelých ľudí potrebuje spánok 7 až 8 hodín. Dospelé psy spia v noci dlhšie ako šteniatka, a to zvyčajne 60 % až 80 % času medzi 20.00 a 8.00 hod. v závislosti od harmonogramu ich majiteľov. Zároveň denné zdriemnutie je pre dospelých psov veľmi dôležité. Ak sa pes vplyvom vonkajších udalostí dostane do stresovej situácie, môže pocítiť nervozitu, úzkosť, ktoré môžu vyústiť do spomínaných porúch spánku.



RELAXÁCIA PSOV

Výskumníci sa v jednej z klinických štúdií zamerali na potlačenie úzkosti a vyvolanie relaxačného stavu počas cestovania psíkov. Prvá skupina psov bola vystavená iba pachu, ktorý prirodzene pochádza z ich prostredia. Druhá skupina psov bola vystavená vôni levandule, ktorá má upokojujúce účinky. Výsledkom štúdie bolo, že psy vystavené vôni levandule strávili podstatne viac času odpočinkom a menej času aktívnym pohybom. Pri experimente neexistoval žiadny významný vzťah medzi správaním a pohlavím psov, stavom kastrácie, dňom alebo poradím vystavenia každému čuchovému stavu.

TERAPIA HUDBOU

Ďalšou metódou na potlačenie úzkosti a vyvolanie relaxačného stavu u psov je terapia hudbou. Záujem o použitie terapie hudbou vo veterinárnej medicíne rastie. Napriek nadšenému prijatiu tejto myšlienky existuje len málo dôkazov, že táto metóda naozaj funguje. Oblasť okolo „psej hudby“ je síce pomerne populárna, ale vedecky nedostatočne preskúmaná a pred prijatím odporúčaní je potrebné vykonať dôkladnejšie štúdie.

NEFARMAKOLOGICKÁ LIEČBA

Úprava správania je najlepší spôsob liečby úzkosti u psov. Tieto protokoly zvyčajne zahŕňajú učenie psov, aby zvieratá zostali pokojné, keď sú vystavené miernym verziám svojich spúšťačov, ako je napríklad veľa ľudí alebo zvierat na jednom mieste, cesta autobusom či vlakom a pod. Psy sú následne odmeňované a postupne sa kladú na nich vyššie nároky, pokiaľ zostanú pokojné.

Pre psov však môže byť niekedy ťažké zostať v pokoji a je vhodné psíka na stresujúci faktor pripraviť. Napríklad pri plánovanej ceste autom treba psa postupne učiť zostať v nenaštartovanom aute, neskôr auto naštartovať a ísť na krátku trasu a pod. Keď je pes v prepravných boxoch, tiež ho treba na to pripraviť a, samozrejme, treba psíka odmeňovať.

FARMAKOLOGICKÁ LIEČBA

Ak nepomôže úprava správania, ďalšou možnosťou sú rôzne voľnopredajné lieky, veterinárne lieky alebo doplnky na relaxáciu, oddych a upokojenie. V situáciách ako napríklad búrky, delobuchy, ohňostroje, cesta autom, návšteva veterinárneho lekára, výstava, kúpanie či strihanie je možné siahnuť po liekoch na zmiernenie úzkosti u psíka.

Pri stredne ťažkej až ťažkej úzkosti sa už treba obrátiť na veterinára, ktorý môže predpísať lieky proti úzkosti. Veterinárny lekár niekedy odporučí liek, ktorý sa tradične používa na iné účely kvôli jeho sedatívnym vedľajším účinkom. Príkladom sú antiepileptiká fenobarbital a gabapentín, ktoré majú výrazný sedatívny účinok. Pri užívaní liekov aj výživových doplnkov si treba dať pozor aj na možné nežiaduce účinky. U psíka môže byť často ovplyvnená termoregulácia – pes môže byť prehriaty, podchladený alebo dehydratovaný. Majiteľ preto musí mať psíka pod dohľadom.

V praxi sa stretávame s rôznymi liekovými formami, ako sú injekcie, sirupy, kapsule, tablety, žuvacie tablety, granuláty, prášky, pasty, obojky, spot on pipety, ale napríklad aj difuzéry alebo feromónové hračky.

LIEKOVÉ FORMY

kapsule: L-theanin, Piepor opojný, L-tryptofán, vitamín B1, vitamín B3, vitamín B6, vitamín B8, B12 (CALMEX), obsahuje alfa-kasozepin, prírodné bioaktívne biopeptidy, odvodený z mlieka (Zylkéne®),

tablety: esenciálna aminokyselina L-theanín, ktorá je obsiahnutá v zelenom čaji (Relaxis), Calcium-magnesiumcarbonat, Calciumcarbonat, L-tryptofan, vitamínový premix (Relaxan), medovka, rozmarín, lipový kvet, chmeľové šišky (Beaphar No Stress tablety),

žuvacie tablety: tiamín, komplex kolostra, L-teanín (ALAVIS™, Calming), Colostrum Calming Complex, L-tryptofan, L-theanin (extrakt zo zeleného čaju), tiamín (Aptus Relax Vet),

kvapky: L-tryptofan, B vitamíny, taurín, vitamín E, selén (Serene UM drops),

spot on pipety: valeriána lekárska (Beaphar spot on No stress pes, Beaphar obojok No stress pes),

obojok: valeriána lekárska (Beaphar spot on No stress pes, Beaphar obojok No stress pes),

pasty: acepromazín (Sedalin®), dexmedetomidín (Sileo).

Účinok voľnopredajných liekov je rôzny, v závislosti od daného lieku. Treba si včas pred daným termínom pozrieť príbalovú informáciu. Takmer všetky OTC sa môžu podávať dlhodobo bez vzniku závislosti. Ďalej vieme majiteľom ponúknuť spomínané difuzéry, ktoré slúžia na zníženie stresu, nechcené správanie psov, ako je napríklad nadmerné štekание a pod. Difuzéry sú určené všetkým vekovým kategóriám a plemenám po dobu približne jedného mesiaca.

Ďalšou účinnou metódou sú hračky s obsahom feromónov. Feromóny, ktoré vytvára sučka na ukľudnenie svojich šteniat, sú schopné psy rozpoznať počas celého života. Hračky s obsahom feromónov tak po-



máhajú zlepšiť náladu a odbúrať stres u nervózných psíkov. (Feliway, Adaptil sprej, difuzér, obojok).

Text: PharmDr. Patrícia Martišovičová

MVDr. Ivan Fiebig, Vaša Lekáreň ZDENKA, Nitra,

široký sortiment ľudských, veterinárnych liekov a chovateľských potrieb

Foto: archív redakcie



INZERCIA

relaxis

Prípravok na upokojenie psov

- pri búrke a ohňostrojoch
- pred návštevou veterinárneho lekára
- pri ceste autom a pri vystavách

Relaxis obsahuje prírodnú esenciálnu aminokyselinu L-theanín, ktorá vyvoláva relaxačnú reakciu. Po jej podaní začína mozog pracovať v relaxačnom rytme alfa vln.



allegris

Prírodné antidepresívum pre psov

- pri úzkostiach, strachu a bojazlivosti
- pri nežiaducej agresivite
- pokiaľ pes ničí zariadenie bytu pri odlúčení od majiteľa

Allegris stimuluje produkciu serotonínu. Nedostatok serotonínu sa prejavuje širokou škálou psychoneurotických problémov, ako je podráždenosť, či neadekvátna reakcia na stresové situácie.



WOYKOFF

info@alfamedicalteam.com
INFO: +421 905 813 345

REPRESENTED BY
ALFAMEDICALTEAM
Your pharmacy partner

Mobilný snímač – lekáreň do ruky

Lekárnici väčšinou poznajú snímače ako jednoúčelové zariadenie, ktoré sa využíva pri výdaji liekov. FMD prinieslo potrebu ich ďalšieho využitia a v niektorých lekárňach sa začali využívať aj mobilné zariadenia, vďaka ktorým lekárnik nebol pripútaný k svojmu počítaču pri kontrole originality liekov. NRSYS dnes prichádza s ďalším rozvojom mobilných snímačov, ktoré prinesú lekárnikovi viac voľnosti a komfortu.

Pandémia, ktorá nám všetkým znemožnila vzájomné stretávanie sa, zastavila mnoho rozbehnutých projektov. V situácii, keď sa každý snažil minimalizovať osobný konakt s ľuďmi a zároveň lekáreň čelili náporu nepokojných pacientov, bolo len málo priestoru na technologické zmeny. V NRSYS-e sme sa rozhodli využiť tento čas na rozvoj mobilných aplikácií pre lekáreň. Lekárnici si už pomaly zvykli na možnosť vykonávať inventúru či overovanie originality liekov prostredníctvom mobilných snímačov. Dnes prináša NRSYS nové možnosti pre tieto zariadenia – príjem, fakturáciu, dôležité informácie o produkte, ale aj komunikáciu s rýchlo sa rozvíjajúcimi e-shopmi.

Aplikácie bežia na zariadení Zebra, ktoré sme doplnili o obal, slúžiaci jednak ako ochrana proti rozbitiu zariadenia, ale tiež umožňuje ľahkú manipuláciu so snímačom. Práca je tak rýchla a pohodlná. Lekárnik sa nemusí obávať, že by sa snímač pádom poškodil, je bezdrôtovo prepojený so systémom. Pharmacy cez WiFi sieť a internet. Jednotlivé balenia je možné nasnímať prakticky kdekoľvek a snímač po-



tom odošle nasnímané kódy do počítača s Pharmacy, ktorý môže byť v inej miestnosti, budove alebo časti mesta. Lekárnik tak pri práci nie je „viazaný“ žiadnymi káblami ani počítačom, ako pri štandardne používanom snímači 2D kódov.

INVENTÚRA A FMD V MOBILNÝCH SNÍMAČOCH

Inventúra bola prvá časť povinností v lekární, pre ktorú bola vytvorená mobilná aplikácia. Pre lekárnikov je táto činnosť síce nevyhnutná, ale tiež obťažujúca a časovo náročná, preto bolo nutné prísť na spôsoby, ako ju vykonať čo najrýchlejšie a efektívne. Preto už niekoľko rokov ponúka NRSYS možnosť prenájmu mobilných terminálov, vďaka ktorým je identifikácia produktu rýchla a jednoznačná, a znižuje sa riziko zámeny tovaru. Inventúrne háčky vytvorené v mobilnom termináli sa automaticky prenesú offline ako súbor do informačného systému, čím sa znižuje možnosť chyby pri ručnom prepisovaní dát a celkový čas inventúry sa môže skrátiť v niektorých prípadoch až o niekoľko hodín.

Druhou úlohou, ktorá logicky čakala na mobilné terminály, bolo FMD. Zariadenie OC 2019, s ktorým NRSYS prišiel na trh, umožnilo cez prehľadnú aplikáciu overiť stav balenia lieku, deaktivovať (dispenzovať) balenie lieku aj vrátiť balenie lieku do stavu aktívny (storno dispencie). Jednoducho povedané, zvláda všetky základné funkcie FMD, ktoré potrebuje k bezproblémovému výdaju liekov.

PRICHÁDZA ĎALŠÍ ROZVOJ

Od začiatku nám bolo jasné, že mobilný snímač nebude pre lekára len jednoúčelovým zariadením. Preto sme sa zamerali aj na ďalšie procesy v lekární, ktoré by mohlo toto mobilné zariadenie uľahčiť. Pri rozvoji sme sa snažili mať na zreteli najmä komfort lekárnika pri jeho každodennej práci. Prvou časťou novej mobilnej aplikácie je možnosť zobrazenia informácií o produkte (či už prostredníctvom vyhľadania jeho názvu, alebo priamo zosnímaním kódu), ako napríklad jeho zásoba, cena, množstvo rezervovaných, či objednaných kusov.

PRÍJEM TOVARU S MOBILNÝM SNÍMAČOM

Verím, že elektronické dodacie listy od distribútora sú dnes už bežnou vecou v každej lekární. Mobilný snímač je akosi nadstavbou a kontrolným mechanizmom celého príjmu. Po prijatí elektronickej dávky obsluha v lekární pomocou mobilného snímača „opípa“ všetky krabičky, ktoré dodal distribútor. Systém automaticky kontroluje, či všetok naskenovaný tovar sedí s elektronickým dodacím listom, a teda či distribútor na niečo nezabudol, alebo niečo neposlal navyše. Zároveň sa minimalizuje možnosť chyby obsluhy pri prijímaní tovaru na nesprávne skladové karty.

FAKTURÁCIA NA ODBERATEĽA

Ďalším z možných využití mobilného zariadenia je príprava väčšej objednávky pre zákazníka. Či už ide o ústav, alebo iného väčšieho odberateľa, môže byť veľ-

mi nepraktické všetok tovar prinášať k počítaču, kde ho postupne načítate, odpíšete v rámci FMD a vystavíte doklad. S mobilným zariadením je možné načítať tovar kdekoľvek. V prípade, že tovar načítate s využitím QR kódu, aplikácia si všetky údaje zapamätá a pri spravovaní faktúry automaticky deaktivuje aj všetky lieky, ktoré spadajú pod FMD.

KOMUNIKÁCIA S E-SHOPOM

Lekárska e-shopy zaznamenali počas pandemickeho obdobia na Slovensku obrovský rozvoj, ktorý bude pokračovať aj v najbližších rokoch. Stále viac lekární sa zapája do e-shopových projektov virtuálnych sietí, alebo sa sami rozhodli prevádzkovať e-shop. NRSYS pri vývoji novej mobilnej aplikácie pre snímač na to myslel a rozhodli sme sa toto zariadenie využiť aj na komunikáciu s e-shopmi. V budúcnosti tak môžu lekárne pomocou tohto snímača potvrdiť zákazníkovi rezerváciu či nachystať jeho objednávku priamo v sklade lekárne bez nutnosti prenášania objednaného tovaru k pokladni.

Mobilný snímač môže byť efektívnym riešením mnohých povinností v lekární. Keďže je zariadenie viacúčelové, prináša vyšší komfort obsluhy a aplikácia je napísaná tak, aby mohla byť využívaná aj napríklad pri presune z jedného strediska na druhé či pri iných typoch dokladov (nielen fakturácii na odberateľa). A keďže celé zariadenie beží na systéme Android, plánujeme rozhodne do budúcnosti jeho ďalší rozvoj.

V prípade, že vás myšlienka mobilného snímača zaujala, určite nezabudnite kontaktovať našich obchodných zástupcov, ktorí vám radi snímač predstavia bližšie a predvedú vám možnosti využitia tohto zariadenia práve vo vašej lekární. Rýchle, prehľadné a jednoduché aplikácie uľahčia množstvo činností, ktoré lekárnik denne vykonáva.



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

WORKSHOP

Českej a slovenskej asociácie pre špeciálne potraviny pre výrobcov, distribútorov výživových doplnkov a pre lekárne

Pre účastníkov tohto obľúbeného každoročného podujatia si organizátori opäť pripravili prehľad aktuálnych zmien európskej a slovenskej legislatívy výživových doplnkov. Okrem toho prinesie workshop aj nové témy, a to:

- problematiku tzv. hraničných prípravkov na pomedzí výživových doplnkov a liečivých prípravkov
- vodička k problematike zdravotných a výživových tvrdení
- technologické možnosti, ktoré majú výrobcovia výživových doplnkov pri náhrade TiO_2 .

PRESEDNÍČKA PREDSTAVENSTVA ČASP MARTINA ŠÍMOVÁ PREZIDENTKOU FSE

Česká a slovenská asociácia pre špeciálne potraviny (ČASP) je záujmovým združením právnických osôb, založeným v Českej republike v roku 2000, ktoré združuje výrobcov a distribútorov výživových doplnkov, a to na národnej úrovni pre Českú republiku a od roku 2020 aj pre Slovenskú republiku. Pôsobí taktiež na medzinárodnej európskej úrovni, kde je aktívnym členom európskej asociácie Food Supplements Europe (FSE) so sídlom v Bruseli. Obrovským úspechom nielen pre ČASP, ale aj pre Českú a Slovenskú republiku je to, že v tomto roku bola zvolená predsedníčka predstavenstva ČASP Mgr. Martina Šimová za prezidentku európskej asociácie FSE, a to ako prvá zástupkyňa zo strednej a východnej Európy.



Mgr. Martina Šimová,
predsedníčka predstavenstva Food Supplement Europe

Martina Šimová vyštudovala molekulárnu biológiu a genetiku na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Karlovej v Prahe. Pracovala na rôznych pozíciách vo farmaceutických firmách. Od roku 2008 pôsobí v spoločnosti Walmark. Významnú časť svojho profesionálneho života zasvätila práci v národných a európskych asociáciách výrobcov výživových doplnkov. Už v roku 2004, kedy sa Česká republika stala súčasťou EÚ, sa podieľala na propagácii čerstvo vytvoreného modelu ERNA (teraz FSE) pre stanovenie maximálnych hladín vitamínov a minerálov a organizovaniu seminárov na túto tému pre národné úrady z celej strednej a východnej Európy. V roku 2008 spolupracovala s českým ministerstvom zdravotníctva na príprave českého zoznamu zdravotných tvrdení.

„Ako predsedníčka rady FSE si kladiem za cieľ naďalej budovať povedomie o FSE ako o združení renomovaných výrobcov výživových doplnkov, ktorého hlavnou úlohou je rozvíjanie spolupráce s relevantnými európskymi inštitúciami a podieľanie sa na harmonizácii legislatívy tak, aby bola v súlade

so záujmami výrobcov výživových doplnkov aj so záujmami spotrebiteľa," hovorí Mgr. Martina Šimová, nová predsedníčka predstavenstva Food Supplement Europe.

„Veľmi ma teší, že do pozície predsedníčky predstavenstva FSE bola zvolená práve Martina, ktorá vďaka svojim znalostiam a skúsenostiam v našom odbore bola už od roku 2013 aktívnou členkou tohto združenia a pomohla nielen českým výrobcom presadiť rad legislatívnych krokov na európskej úrovni," uviedol Ing. Bohumil Hlavatý, výkonný riaditeľ Českej a slovenskej asociácie pro speciální potraviny. ČASP je tiež členom svetovej asociácie IADSA (international Alliance of Dietary Food Supplement Associations) a pridruženým členom Potravinárskych komôr Českej i Slovenskej republiky.

AKTIVITY NA SLOVENSKU

ČASP začala so svojimi aktivitami na území Slovenskej republiky v roku 2020, od roku 2021 je členom Potravinárskej komory Slovenska. Činnosť na našom území riadi Slovenské fórum, ktorého členky sú Martina Kristiánová v pozícii predsedníčky SF ČASP a ďalej Mária Štúňová a Jana Potužníková. V súčasnosti sa ČASP sústreďuje najmä na rozvíjanie vzťahov s Úradom verejného zdravotníctva SR a postupné budovanie kontaktov s dôležitými slovenskými inštitúciami, ako je napríklad ŠUKL.

PROGRAM WORKSHOPU

Tento 4. ročník workshopu je najobsiahlejším odborným programom v histórii činnosti ČASP na Slovensku. Bude pozostávať zo štandardného programu, venovaného najmä legislatívnym aktualitám, kde zaznejú informácie od rečníkov z ČASP, UVZ SR, spoločnosti MED-ART a PharmINFO. Navyše sa ho prvýkrát zúčastní aj zástupca ŠUKLu s problematikou hraničných prípravkov a tiež zástupca riaditeľstva SZPI z Českej republiky, ktorý bude prezentovať systém vodítok k zdravotným tvrdeniam, vydávaným a pravidelne aktualizovaným SZPI v Českej republike. Vzhľadom na aktualizáciu európskej legislatívy zaznejú informácie o pripravovanom zákaze používania TiO₂ v potravinách a výživových doplnkoch, preto je súčasťou workshopu aj prednáška popredného európskeho distribútora surovín

Vážené dámy a páni,

Martina Šimová, predsedníčka predstavenstva a Bohumil Hlavatý, výkonný riaditeľ Českej a slovenskej asociácie pro speciální potraviny si Vás dovoľujú v mene organizátorov – ČASP a spoločností MED-ART, PharmINFO a Alfa Medical Team pozvať na:

Workshop pre výrobcov a dovozcov výživových doplnkov a potravín a pre farmaceutov

ktorý sa uskutoční dňa 4. 11. 2021 (štvrtok), v čase od 9.00 do 16.00 h, formou webinára (on-line).

PROGRAM: 9,00 – 16,00 h

Prívitanie

(PharmDr. Ján Holec, MED-ART)

Aktivity Českej a slovenskej asociácie pro speciální potraviny

(Ing. Bohumil Hlavatý, ČASP Praha)

Novinky v EU legislatíve so zameraním na výživové doplnky

(Mgr. Martina Šimová, ČASP Praha)

Výživové doplnky – súčasný stav a zmeny

(MUDr. Iveta Trusková, zástupkyňa hlavného hygienika SR)

Problematika nových potravín vo vzťahu k výživovým doplnkom

(Ing. Eva Jozeffiová, PhD., Úrad verejného zdravotníctva SR)

Aktuálne informácie v oblasti slovenskej potravinárskej legislatívy

(JUDr. Jana Venhartová, riaditeľka, Potravinárska komora Slovenska)

Hraničné prípravky z pohľadu ŠUKL – liek, zdravotnícka pomôcka, doplnok výživy

(PharmDr. Zuzana Baťová, PhD, riaditeľka ŠUKL)

Vodítka k problematike zdravotných a výživových tvrdení vydané SZPI

(Ing. Miriam Bellofattová, SZPI Brno)

Je možné vyrábať biele tablety bez TiO₂?

(Michal Stibor, KUK Bohemia s.r.o. Praha)

ADC Číselník - služby pre výrobcov a dovozcov farmaceutických produktov

(PharmDr. Peter Matejka, PhD., PharmINFO)

Prihlášky zasielajte na email: kristianova@casponline.cz,

alebo sa registrujte cez web: alfamedicalteam.com/workshop. Tel. kontakt: +421 917 871 068

Cena pre výrobcu, dovozcu VD: 260 € plus DPH

ak je zákazník MED-ART: 130 € ak je člen ČASP: 52 € plus DPH

Cena pre lekára: 130 € plus DPH

ak je zákazník MED-ART: 65 € plus DPH



pre výrobu výživových doplnkov o možnostiach technologickej náhrady TiO₂ v tabletoch.

Z dôvodu očakávanej zhoršenej pandemickej situácie pripravujeme workshop, žiaľ aj tento rok v online verzii. Veríme však, že už budúci rok sa opäť uvidíme aj osobne v Kongresovom centre MED-ART v Nitre. Tešíme sa na stretnutie s Vami online 4. novembra 2021. Rezervujte si, prosím, svoje miesto na workshope včas, keďže kapacita účastníkov je obmedzená.

Text: Mgr. Martina Kristiánová, MBA

predsedníčka Slovenského fóra

Česká a slovenská asociácie pro speciální potraviny

Foto: archív SK ČASP

Kto má možnosť voľby?

Očkovanie je jednou z najúspešnejších, najefektívnejších a najdostupnejších intervencií v oblasti zdravia, ktoré zabráni každoročne odhadom 2,5 miliónu úmrtí. Farmaceuti vo verejných lekárňach na celom svete očkujú stále častejšie, pričom práve lekáreň poskytuje pacientom ohromnú výhodu svojou geografickou dostupnosťou. Okrem toho sa často v lekárňach očkuje bez potreby objednávaní a čakania, tiež sú lekáreň pre pacientov dostupnejšie svojím dlhším prevádzkovým časom, nielen počas pracovných dní, ale aj počas sviatkov či víkendov.

Keď krajiny zaviedli možnosť očkovania prostredníctvom lekární a farmaceutov, došlo k nárastu zaočkovanosti populácie. Práve lekáreň poskytuje výhodu osloviť tú časť populácie, ktorá z rôznych objektívnych alebo subjektívnych príčin nenavštívi svojho ošetrojúceho lekára za účelom vakcinácie. Na Slovensku sa už roky realizuje Národný imunizačný program, ktorý je jeden z najúspešnejších zdravotníckych programov. Najmä v kategóriách detských pacientov má Slovensko veľmi dobre nastavené očkovanie a preočkovanie (pravidelné povinné očkovanie detí proti detskej obrne, záškrtu, tetanu, čiernemu kašľu, vírusovej hepatitíde typu B, hemofilovým invazívnym infekciám, pneumokokovým infekciám či osýpkam, ružienke a mumpsu), avšak stále veľkým problémom zostáva neočkovanosť dospelaj populácie najmä v oblasti tzv. odporúčaných očkovaní, ako sú očkovanie proti chrípke, pneumokokovým infekciám či hepatitídam. Vysoká zaočkovanosť detskej populácie znamená nízky až žiadny výskyt týchto ochorení. U dospelaj populácie je situácia iná, preto je potrebné hľadať efektívne riešenia. Jedným z takýchto riešení je očkovanie zdravej dospelaj populácie na dostupnejších miestach, spojené s masívnou podporou a osvetou ochorení preventabilným očkovaním. Ak poznáme riešenie situácie, a dokonca je prínos riešenia prezentovaný na príkladoch iných krajín, prečo na Slovensku váhame s jeho implementáciou?

Chrípka je nákazlivé respiračné ochorenie, ktorému na Slovensku ročne podľahne približne 800 ľudí. Toto číslo sa napríklad v porovnaní s počtom úmrtí na iné nenákazlivé ochorenia nezdá vysoké, napriek tomu ide o zbytočné úmrtia odvrátené očkovaním. Čo robíme pre to, aby sme pomohli zvýšiť podiel zaočkovanej populácie a prispeli tak k odvrátenosti úmrtí na chrípku? Nechávame sa zaočkovať? Šírime osvetu o očkovaní medzi kolegami aj laickou verejnosťou? Podporujeme očkovanie aktívne?



Slovenská lekárska komora (SLeK) reflektuje vývoj v spoločnosti, rovnako jej záleží na odbornom raste a rozvoji farmaceutov. Preto v súlade s trendom okolitých krajín (obr. 1) prináša tému očkovania do komunity farmaceutov – lekárníkov. Napriek jednoznačným odborným výhodám očkovania, a jednoznačným výhodám očkovania v lekárňach, sa jedná o pomerne kontroverznú tému. Nielen z pohľadu pacienta, občana, ktorý takúto zdravotnícku službu doposiaľ nepoznal, ale aj z pohľadu farmaceutov, či iných zdravotníckych pracovníkov. Predstavitelia SLeK prinášajú otvorením tejto témy možnosť voľby; možnosť voľby pre farmaceutov, pre pacientov, pre

zákonodarcu. Vysokoškolským vzdelaním sme získali zručnosti lekárníkov, niektoré už v súčasnosti využívame menej alebo vôbec (napríklad výroba piluliek), iné zručnosti v čase prípravy na povolanie ešte neboli na Slovensku etablované, preto je možnosť ich nadobúdať počas výkonu povolania. Keďže očkovanie (zatiaľ) nie je súčasťou osnov štúdia farmácie, považujeme za správne dať každému farmaceutovi možnosť voľby. Rovnakú možnosť voľby bude mať pacient. Viacerí z nás máme skúsenosť s pacientmi, ktorí pri výdaji vakcíny žiadali aj jej aplikáciu, lebo túto skúsenosť už poznajú z iných krajín sveta. Ak pacient nemá záujem, jednoducho túto možnosť nevyužije. Zákonodarca si môže osvojiť a podporiť možnosť očkovania prostredníctvom farmaceutov, najmä ak aktívne pristupuje k hľadaniu riešení veľmi nízkej zaočkovanosti populácie.

”

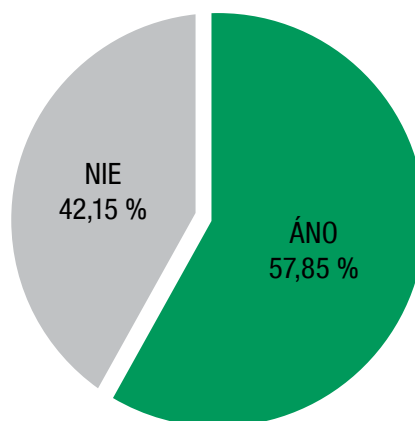
CHRÍPKA JE NÁKAZLIVÉ RESPIRAČNÉ OCHORENIE, KTORÉMU NA SLOVENSKU ROČNE PODĽAHNE PŘIBLIŽNE 800 ĽUDÍ. TOTO ČÍSLO SA NAPRÍKLAD V POROVNANÍ S POČTOM ÚMRTÍ NA INÉ NENÁKAZLIVÉ OCHORENIA NEZDÁ VYSOKÉ, NAPRIEK TOMU IDE O ZBYTOČNÉ ÚMRTIA ODVRÁTITELNÉ OČKOVANÍM. ČO ROBÍME PRETO, ABY SME POMOHLI ZVÝŠIŤ PODIEL ZAOČKOVANEJ POPULÁCIE A PRISPELI TAK K ODVRÁTITELNOSTI ÚMRTÍ NA CHRÍPKU?



Obr. 1: Dostupnosť očkovania v lekárnach EÚ

AKO SME NA TOM S VNÍMANÍM TÉMY OČKOVANIA FARMACEUTMI?

SLeK uskutočnila na jar tohto roka prieskum medzi svojimi členmi, pričom bolo do hodnotenia zaradených 892 dotazníkov. Viac ako polovica opýtaných (57,8 %) by uvítala možnosť očkovania proti chrípke dospelých pacientov (obr. 2), pričom do pilotného projektu by mala záujem zapojiť sa viac ako polovica opýtaných (51,5 %). Najväčšiu ochotu prejavili vekové kategórie 30- 39-ročných respondentov z bratislavského, prešovského a žilinského regiónu. Predpokladáme, že farmaceuti na Slovensku majú o tému očkovania v lekárnach záujem, keďže viac ako ¾ opýtaných (76,0 %) by využili možnosť systematického vzdelávania a takmer 2/3 (60,7 %) by mali záujem sezónne očkovať proti chrípke.



Obr. 2: Uvítali by ste možnosť výkonu očkovania dospeljej verejnosti proti chrípke v lekárňach?

”
OČKOVANIE NA MIESTACH, AKO SÚ LEKÁRNE, POMÁHA V PRÍPADE EPIDÉMIÍ ZVYŠOVAŤ ZAOČKOVANOSŤ A OČKOVANIE ROBÍ DOSTUPNEJŠÍM.

Najväčšie prekážky súvisiace s implementáciou vakcinácie sú podobné s krajinami, kde očkovanie už zaviedli do praxe. Najväčšou prekážkou je tréning a vzdelávanie. SLeK, a rovnako aj Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave (FaF UK), si uvedomujú limity farmaceutov v oblasti vakcinácie, preto od tohto roka prebiehajú odborné diskusie a príprava vzdelávacieho programu pre farmaceutov. Dekan FaF UK zriadil odbornú pracovnú skupinu zloženú z farmaceutov a právnikov. Úlohou tejto odbornej pracovnej skupiny bude odpovedať na 5 základných otázok: kto bude očkovať, kto bude očkovaný, čo bude očkovačou látkou, aké budú kritériá na očkovačie miesto a nutnosť definovať očkovanie ako zdravotný výkon. Práve tieto otázky sú považované za najdôležitejšie a ich nezodpovedanie predstavuje prekážku efektívnej implementácie očkovania pre farmaceutov. Materiály z odbornej pracovnej skupiny budú podkladom pre expertnú skupinu zloženú zo zástupcov lekárov a farmaceutov. Výsledkom odbornej diskusie by mali byť riešenia, ktoré umožnia výkon očkovania vyškoleným farmaceutom v lekárňach na Slovensku.

ZODPOVEDNOSŤ ZDRAVOTNÍKOV

Zdravotníci majú zodpovednosť za svojich pacientov. Nenahraditeľnou úlohou zdravotníkov je však aj prevencia a osвета v oblasti verejného zdravia. Očkovanie na miestach, ako sú lekárne, pomáha v prípade epidémií zvyšovať zaočkovanosť a očkovanie robí dostupnejším. Farmaceuti ako zdravotnícki pracovníci s vysokoškolským vzdelaním majú dostatočné odborné kapacity, aby po zaškolení mohli Slovensku pomôcť zvýšiť podiel zaočkovanosti, napríklad proti chrípke. Nás to bude stáť učenie a tréning, ale pre niekoho môže naša nová kompetencia znamenať zachránený život.

Očkovanie v lekárňach môže byť voľbou pre farmaceutov. Očkovanie v lekárňach môže byť voľbou pre pacientov. Očkovanie v lekárňach by však malo byť samozrejmosťou pre tých, ktorí hľadajú riešenia, ako zvýšiť zaočkovanosť populácie, napríklad proti sezónnej chrípke.

Referencie: archív redakcie

Text: PharmDr. Miroslava Snopková, PhD., 2. Viceprezident SLeK

Foto: archív PharmDr. Snopkovej a redakcie



Mentoring tím SKŠF ako pomocná ruka prvákom

Už je to tretí rok, čo sa aktívni študenti v našom spolku snažia komplexne venovať prvákom prostredníctvom tzv. mentoring tímu. Začíname už počas akademického roka, kedy sa mnohí z nich ešte len rozhodujú a podávajú prihlášky na farmáciu UVLF v Košiciach. Na otázky zvedavých uchádzačov odpovedáme na veľtrhoch vzdelávania, chodíme na stredné školy a pre tých rozhodnutých zakladáme na Facebooku skupinu, kde sme im plne k dispozícii.

Najčastejšie kladené otázky sa týkajú prijímačiek. Z čoho sa učiť a na čo si dať pozor, aké sú možnosti ubytovania po prijatí, ale aj otázky týkajúce sa náročnosti štúdia a samotného uplatnenia farmaceutov. Z toho dôvodu by sme radi zapojili aj našich „ALUMNI“ členov – teda absolventov, ktorí sú už zabehnutí a majú skúsenosti s tým, čo nás čaká po získaní vytúženého diplomu.

Po prijímacom konaní a samotnom prijatí študentov na univerzitu je to opäť facebookova skupina, ktorá združuje budúcich spolužiakov. Tam medzi sebou nadviažu prvotný kontakt a komunikáciu, čo je práve počas dištančnej výučby kľúčové pre správne fungovanie ročníka. Snažíme sa im v niekoľkých príspevkoch čo najviac priblížiť štúdium na vysokej škole, vysvetliť základné pojmy a predložiť im užitočné odkazy a návody, napríklad ako sa vyznať v AIS-e a ako urobiť zápisný list. Rozbiehame diskusie, odpovedáme na všetky zvedavé otázky najlepšie, ako vieme a hlavne, chceme prvákom ukázať, že sme na rovnakej lodi a s čímkoľvek sa na nás môžu obrátiť. Nemusia sa nás báť, len kvôli tomu, že sme vo vyššom ročníku, práve naopak. Po zápise im ukážeme areál univerzity, dôležité budovy, kde budú mať semináre a prednášky, aby sa nestratili. S úsmevom spomínam, ako som tam v prvom ročníku párkrát zabľúdil. Zvykom býva aj „Praktická prednáška pre prváka“, tzv. 4P, kde študenti študentom vysvetlia všetko, čo potrebuje prvák farmácie na UVLF v Košiciach vedieť. Samozrejme, pri zápise dostávajú takúto príručku aj v tlačenej forme, no najlepšie je, keď to počujú od spolužiakov z praxe, ktorí si tým sami prešli. Veľmi obľúbená je aktivita PSP – a nie, nemá to nič spoločné s chemickými tabuľkami – ide o „Pivečko s prvákmi“, kde je vítaný každý, kto sa chce socializovať a spoznať nových ľudí. Veď štúdium je najkrajšie obdobie, kde sa dá nielen veľa naučiť, ale aj zažiť kopec zábavy.



Igor Ontek,
prezident SKŠF,
UVLF v Košiciach

Úzky kontakt starších študentov s prvákmi je nepochybne veľmi dôležitý. My, Spolok košických študentov farmácie (SKŠF) si to plne uvedomujeme, a preto sa prvákom venujeme a dávame im to, čo by sme si sami želali dostať od starších, keď sme začínali. Tiež by som rád zdôraznil, že nejde o žiadne „vodenie za ručičku“, práve naopak – cieľom je naučiť prvákov sebestačnosti.

Na záver by som chcel predstaviť nový tím, ktorý sa bude plne realizovať od septembra 2021 po celý akademický rok 2021/22.



Všetkým študentom farmácie chcem popriať veľa síl a odhodlania do štúdia a odkázať im, aby sa zapájali do mimoškolských aktivít, ktoré pre nich usilovne pripravujeme.





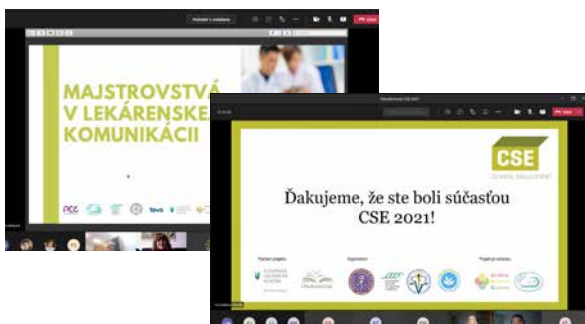
Ako sa spolkuje
počas pandémie
alebo čo nemôžeš spraviť
prezenčne, sprav online

Akademický rok sme prežili dištančne a naše celé štúdium sa preklopilo do online priestoru. Všetci sme sa museli prispôsobiť a aj v Slovenskom spolku študentov farmácie (SSŠF) sme sa pasovali s výzvami. Celý akademický rok sme sa snažili naše projekty, najmä vzdelávacie a publikačné, preniesť do virtuálnej podoby. Riadili sme sa heslom: **Čo nemôžeš spraviť prezenčne, sprav online.**



Už začiatok semestra sa niesol v netradičnom duchu. Marcové Kariérne dni farmaceutov (KDF) sme zorganizovali v októbri online a tým nadobudli úplne nový rozmer. Bolo to pre nás všetkých niečo úplne nové. Preniesť odborné sympóziu a farmaceutický veľtrh pracovných možností do virtuálnej podoby bolo skutočne náročné a sme veľmi radi, že aj online forma KDF bola pre študentov zaujímavá. Zapájali sa do súťaží, kládli prednášajúcim množstvo otázok a naše sociálne siete počas týchto dní rozkvitli. Zdieľalo nás množstvo študentov a to bolo znakom, že KDF malo obrovský úspech.

Počas celého akademického roka sme organizovali najmä vzdelávacie projekty. Jedným z nich je projekt Chcem viac, kde sa študenti, ale aj široká verejnosť mohli formou odborných prednášok dozvedieť informácie nad rámec študijného plánu. Aj keď tieto prednášky mohli sledovať iba cez obrazovky notebookov, účasť na nich bola stále vysoká. Projekty a vzdelávacie súťaže ako Kurz lekárenskej komunikácie, Majstrovstvá v lekárenskej komunikácii a Clinical Skills Event sme si veľmi nevedeli predstaviť organizovať online, ale nakoniec sa to podarilo! Študenti sa v hojnom počte hlásili a chceli sa zúčastniť, čomu sme sa naozaj veľmi tešili.



A čo naše publikácie? Farmakoviny, ktoré si študenti mohli čítať pri krátení voľných chvíľ na fakulte, sme sa rozhodli zdieľať pravidelne na našich sociálnych sieťach a aspoň takto priniesť nové pohľady z článkov medzi študentov.

Nemienili sme ostať stáť, chceli sme priniesť do spolku aj niečo nové, a tak sa viac priblížiť študentom.

Možností nebolo až tak veľa, ale predsa sa nám podarilo prísť s novými projektmi. Jedným z nich je náš blog SSŠF, ktorý nájdete na našom webe. Pravidelne si v ňom môžete prečítať nové články, ktoré sú určené farmaceutom, ale aj nefarmaceutom, ktorí sa radi dozvedia niečo nové z oblasti vedy a zdravotníctva. Po Vianociach prišlo skúškové obdobie. Zistili sme, že do školských lavíc sa ani v letnom semestri nevrátíme. Priniesli sme projekt Študenti študentom, ktorého hlavná myšlienka vyplýva už z názvu. Počas štyroch dní nabitých množstvom obohacujúcich poznatkov zdieľali starší spolužiaci, absolventi, ale aj pedagógovia z našej fakulty s mladšími študentmi svoje skúsenosti. V marci sa nám podarilo zorganizovať online moderovanú diskusiu v rámci projektu Lekárske paragrafy so zaujímavými hosťami, ktorí priniesli medzi poslucháčov dávku odbornosti.

Keďže sociálne siete hýbu svetom, začali sme aj s vakcinačnou kampanou, kde si záujemcovia na svojich facebookových profilových fotkách mohli nastaviť rámček #DámSaOčkovať. Okrem zdravia fyzického máme aj to psychické, preto sme sa pridali aj k iniciatíve Študentskej rady vysokých škôl. Na našich sociálnych sieťach a na webe sme zdieľali infografiky a texty o tom, ako si môžeme navzájom pomáhať.

Veríme, že nový akademický rok bude prebiehať prezenčne, vrátíme sa na fakultu a všetky projekty – tie tradičné, zabehnuté, ako aj tie nové, na ktorých pracujeme, zorganizujeme medzi študentmi osobne.

Text: Kristína Tothová, prezidentka Slovenského spolku študentov farmácie

Foto: archív SSŠF a redakcie



Lekárnik v službe zdraviu

Gesto pomoci a podpory

Lekárnik v službe zdraviu plní spoločenské poslanie. Vykonáva svoje povolanie v záujme ľudskosti a života v duchu úcty k človeku. Svoje poslanie naplňa najčastejšie za tárrou, ochotný poradiť a pomôcť. Odborným poradenstvom aj v oblasti hydratácie organizmu a pitného režimu, ktorý ľudia často podceňujú, preukazujú pomoc deťom i dospelým.



PRVÉ NARODENINY V ZNAMENÍ DNÍ ZDRAVIA

Prvého júna neoslavovali len deti, ale aj lekáreň Biela Sova v Trenčianskych Tepliciach. Pri príležitosti prvých narodenín zorganizovala vo svojej lekárni DNI ZDRAVIA. Personál lekárne bezplatne vyšetřil 150 ľudí, ktorým zmeral krvný tlak, cholesterol a glykémiiu. Pitný režim si doplnili Medardovkou magnéziou, prírodnou minerálnou vodou, a Izobalansom. Medardovka je v lekárni dostupná aj pre ľudí, ktorí sa potrebujú napiť pri užití lieku. Deti si počas týchto osláv užili športové súťaže. „Váš produkt Izobalans je topka, čo sa týka zloženia aj chuti. Aj my sami ho využívame nielen pri športe, ale aktívne doplňa aj náš pitný režim. Veľký úspech má aj v našom fitnesscentre v Trenčianskych Tepliciach,“ chváli si produkt PharmDr. Alena Múdra, vedúca lekárne Biela Sova.

MLADÍ BAJKERI V DETSKEJ TOUR PETRA SAGANA

Priaznivci cyklistiky si štvrtý júnový víkend prišli na svoje. Športový klub Topolčianky zorganizoval v sobotu 26. júna Škoda MTB cyklomaratón a v nedeľu si svoje sily zmerali nádejní mladí bajkeri v detskej tour Petra Sagana. Vďaka lekárni Pinia Topolčianky naše produkty značky Sv. Medard – Medardovka magnéziová a Izobalans doplnili pitný režim zúčastnených cyklistov. „Tento izotonický nápoj s príchutou ovocia a vitamínmi je určený pre športovcov a ľudí s aktívnym životným štýlom. Zaisťuje potrebnú hydratáciu a doplnenie minerálov a vitamínov



SV. MEDARD
ochrana - empatia - pomoc



Príroda nám dáva šancu byť zdravšími. Využime ju.



stratených počas fyzickej námahy či cukrov ako zdrojov energie,“ hovorí farmaceutka Mgr. Jana Maureryová, vedúca lekárne Pinia.

Svoje cyklistické nadšenie ukázalo 544 účastníkov všetkých vekových kategórií. Atmosféru skutočných profesionálnych pretekov si prišli vyskúšať aj rodiny s deťmi, ktoré využívali jednoduchšie trate. „*Po takmer mesiaci bez horského bicykla som sadol na tento pretek a už dlho som si neužil takéto jazdenie v lese. Trať viedla popri zaujímavých miestach. Čakal dvojitý výšľap okolo hradu Hrušov, ktorý bol naozaj prevýšením chuťovka, cez pár hlbokých riečnych brodov, ktoré super osviežili, a niekoľkými panorámami, ktoré brali dych,*“ opisuje svoje pocity Kristián Jánošík na svojom blogu bicyklomposlovensku.sk, ktorý získal na cyklomaratóne 15. miesto.



Mnohým športovcom záleží na vlastnej kondícii či výkone, no často je podceňovaný práve pitný režim. Ako uvádza portál abysportnebolel.sk, voda tvorí 60 % celkovej hmotnosti človeka a narušenie jej rovnováhy v organizme má dopady na výkon a v konečnom dôsledku aj na samotné zdravie človeka. Pri fyzickej námahe sa telo zbavuje tepla potením, kedy dochádza k strate vody a minerálov, predovšetkým sodíka, draslíka, horčíka a vápnika. Ak dôjde k dehydratácii počas športovania, ľudské telo môže trpieť svalovými kŕčmi, opuchmi, únavou a celkovým poklesom výkonnosti. Súťažiacim cyklistom tieto straty pokryli aj naša Medardovka magnéziová a izotonický nápoj Izobalans, ktorý je určený najmä pre športovcov a ľudí s aktívnym životným štýlom.

PRODUKTY ZNAČKY SV. MEDARD SÚ STAROSTLIVO VYBERANÉ A ÚČINKY POSUDZOVANÉ VÝHRADNE FARMACEUTMI. VĎAKA VÁM – LEKÁRNIKOM, VAŠIM ODBORNE PODÁVANÝM INFORMÁCIÁM V LEKÁRNI, O ICH ÚČINNOSTI A DÁVKOVANÍ, POMÁHAJÚ CHRÁNIŤ A PODPOROVAŤ SLUŽBU ZDRAVIU. VĎAKA VÁŠMU POSLANIU A EMPATII PRODUKTY ZNAČKY SV. MEDARD PÍŠU SVOJE PRÍBEHY.

Spracovali: Mgr. Damiána Demková, riaditeľstvo MED-ART,
Ing. Magda Hodálová, obchodný zástupca MED-ART

Foto: archív Lekárne Pinia Topoľčianky a Lekárne Biela Sova Trenčianske Teplice



PSYCHOBIOTIKÁ

PSYCHÉ = ľudská duša a myseľ = PSYCHIKA

Vzhľadom na nároky každodenného života je v 21. storočí náročné pre ľudí zvládať tlak spoločnosti, rôzne hrozby, prírodné katastrofy a v poslednej dobe aj celosvetovú pandémiu COVID. Aj toto všetko umocňuje už rýchlo rastúci trend psychiatrických ochorení, ktoré často predstavujú doživotnú liečbu.

Spoločnosť NEURAXPHARM ako špecialista v CNS má vo svojom záujme hľadať spôsoby, ako reagovať na spomínané faktory. Jej snahou je zúročiť nové poznatky a vyvinúť produkty, ktoré môžu včas pomôcť potenciálnemu pacientovi tým, že najmä v počiatočnom štádiu psychických zmien pozitívne ovplyvnia jeho myseľ bez použitia overených molekúl CNS.

Výsledkom tejto snahy je vznik novej skupiny špeciálnych kmeňov probiotík nazývanú PSYCHOBIOTIKÁ, ktoré sú definované ako „živý organizmus, ktorý – ak je prijímaný v zodpovedajúcom množstve – má výrazný prínos pre zdravie pacientov s psychiatrickou diagnózou“.

V ČOM TEDA SPOČÍVA PODSTATA ICH ÚČINKU?

Úvodom je potrebné povedať, že ľudské telo tvorí komplexný biologický systém. Obsahuje viac ako 90 % mikrobiotických buniek a 10 miliónov mikrobiotických génov. Skladá sa z viac ako 100 biliónov baktérií, desaťnásobku počtu buniek ľudského tela, 150-násobku ľudských génov, tisícov druhov a 7 000 typov.

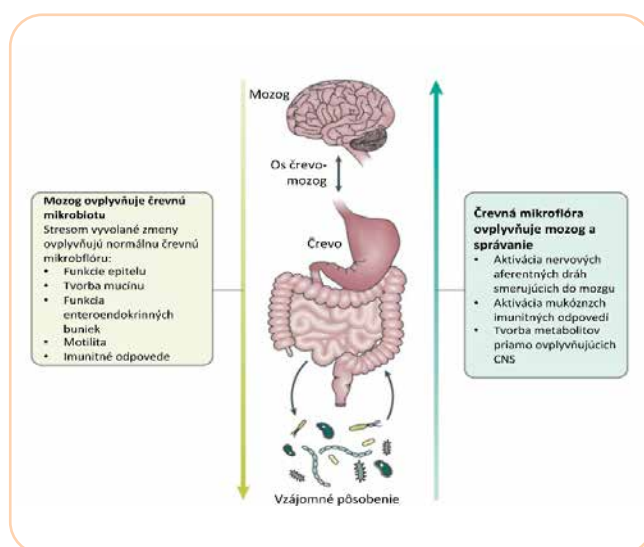
Tráviaci trakt je oblasť s bohatým výskytom baktérií v koncentrácii od 10 do 1 000 baktérií na gram v jeho hornej časti až po 1 011–1 012 baktérií na gram v hrubom čreve.

TÁTO ČREVNÁ MIKROFLÓRA:

- pomáha modulovať imunitný systém,
- chráni nás pred infekciami,
- napomáha mnohým metabolickým procesom v tele,
- svojimi účinkami na endokrinný systém napomáha zvládať stres, úzkostné stavy, depresiu, poruchy autistického spektra (PAS) tým, že vyrába a uvoľňuje dôležité enzýmy a neurotransmitery.

Je dokázané, že u porúch osídlenia črevnej mikrobioty chýba produkcia predovšetkým neurotransmiterov, ako je serotonín a dopamín.

To, čo sa deje v črevách, ovplyvňuje teda aj našu psychiku, vrátane nálady.



MIKROFLÓRA – OS ČREVO-MOZOG

Existuje obojsmerná komunikácia medzi črevnou mikrobiotou, tráviacim systémom, (vrátane jeho imunitných a neuroónových spojení a črevnej bariéry) a mozgu. Os črevo-mozog (Gut-Brain Axis-GBA) teda pozostáva z obojstrannej komunikácie medzi centrálnym a tráviacim nervovým systémom, čo zaisťuje spojenie emocionálnych a rozumových centier mozgu s periférnymi funkciami čriev.

AKO MÔŽE MIKROFLÓRA OVPLYVNIŤ MENTÁLNE ZDRAVIE A NÁLADU?

► OS ČREVO-MOZOG A NEUROENDOKRINNÉ BUNKY

Stres môže spôsobiť zmeny mikrobioty a následne aj nálady cez hypotalamo-hypofýzovo-nadobličkovú os (HPA), a to zvýšením hladiny stresového hormónu kortizolu. Mikrobiota môže, naopak, pomôcť HPA pozitívne regulovať zmeny symptómov, ako je úzkosť a depresia.

► OS ČREVO-MOZOG A NEUROBIOCHÉMIA (Neurotransmitery)

Mikrobiota je schopná produkovať rôzne druhy enzýmov neurotransmiterov. Medzi najdôležitejšie ne-

urotransmitery patrí acetylcholí, aminokyseliny gly-cinkyselina glutámová, catecholamíny dopamín, no-radrenalín a adrenalín a kyselina gama-aminomaslová (GABA), β -alanín, histamín a serotonín.

► **NERVUS VAGUS** (blúdívny nerv)

Nervus vagus je primárnym spojením medzi mozgom a proximálnym tráviacim traktom, vlákna sakrálneho parasympatického nervu spájajú distálny tretí tračník. Mikroflóra môže vysielat signály cez nervus vagus do mozgu a zasa späť. Produkty dysbiózy (prozápalo-vé cytokíny) dráždia nervus vagus, čo má negatívny vplyv na aktivitu neurónov v mozgu.

► **OS ČREVO-MOZOG A IMUNITNÝ SYSTÉM**

Mikroflóra má priamy účinok na imunitný systém. Imunitný systém tiež využíva obojstrannú komunikáciu s CNS a vytvára z neho tak primárny cieľ pre prevedenie účinkov baktérií na CNS. Navyše môžu mať nepriame účinky črevnej mikroflóry na vrodenný imunitný systém vplyv na zmeny telesných hladín prozápalových aj protizápalových cytokínov, ktoré priamo ovplyvňujú funkcie mozgu (poškodenie mikroglievých buniek mozgu).

NARUŠENIE NORMÁLNYCH POMEROV MIKROFLÓRY

Je označované ako dysbióza, ktorá môže viesť okrem iných k poruchám nálady a tiež k neuropsychiatrickým

poruchám (depresia, PAS, úzkosť, schizofrénia a ďalšie). Osídlenie črevnej mikroflóry je aktuálne predmetom veľkého záujmu vedeckej a lekárskej spoločnosti. Počet publikácií venujúcich sa tejto téme rapídne stúpa a hľadajú sa konkrétne probiotické kmene, ktoré sú kľúčové pre uvedené osídlenie vo vzťahu k neuropsychiatrickým poruchám. Výsledkom intenzívneho výskumu sú dva špeciálne vyvinuté kmene probiotických baktérií:

Lactobacillus Plantarum PS 128™

(pri zvládaní prejavov autizmu u detí),

Lactobacillus Plantarum DR7™

(pri zvládaní prejavov stresu, úzkosti, depresie u dospelých),

Psychobiotiká ukazujú nový smer pri zvládaní niektorých porúch CNS. Sú dobrou alternatívou tam, kde stav pacienta nevyžaduje návštevu odborníka, alebo pri zvládaní prejavov autizmu, kde kauzálna terapia zatiaľ neexistuje.

Text a foto: Neuraxpharm Slovakia



INZERCIA

Nový prípravok

NeuraxBiotic Zen® obsahujúci
Lactobacillus plantarum DR 7

- Štúdiu overený účinok **na znižovanie stresu, úzkosti a depresie** u dospelých
- Podporuje **kognitívne a pamäťové** funkcie
- Horčík prispieva k **správnemu fungovaniu nervového systému**
- Lieková forma: kapsuly, určené na prehĺtanie
- Každá kapsula obsahuje **10 miliárd CFU L. Plantarum DR7**
- Každá kapsula obsahuje **56,25 mg** horčíka
- Uskladnenie NIE JE potrebné v chladničke
- 30 kapsúl v jednom balení
- Dávkovanie: 1 kapsula denne počas 12 týždňov, možné užívať aj bez časového obmedzenia



Nový prípravok

NeuraxBiotic Spectrum® obsahujúci
L. Plantarum PS 128

- Štúdiu overený účinok na potlačenie prejavov **PAS** (Porúch autistického spektra) u detí:

Úzkosť	Hyperaktivita
Impulzivita	Opozičný vzor
- Vyvinutý špeciálne pre deti **od 3 rokov**
- Obsahuje sáčky s ľahko rozpustným práškom - možno priamo nasypať do úst alebo zamiešať do nápoja (nesmie byť horúci ani sýtený), do jogurtu, detskej výživy apod.
- Jeden sáčok obsahuje **30 miliárd CFU** (kolónie tvoriacich jednotiek) **L. Plantarum PS 128**
- Uskladnenie je potrebné v chladničke pri teplote 4-8 °C.
- 30 sáčkov v jednom balení
- Dávkovanie: prvý mesiac 2 sáčky denne, potom jeden sáčok denne po dobu aspoň 6 mesiacov

Produkty pre zdravie a krásu



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



Investície do výskumu a vývoja boli vždy pre značku BioNike prioritou, čo sa stalo jej konkurenčnou výhodou. Výskum a vývoj značky je v súlade s najnovšími poznatkami v oblasti kozmetológie a spolupracuje s vývojárskym tímom a s kľúčovými predstaviteľmi, ako sú dermatológovia, pediatri, odborníci na vlasy, gynekológovia, estetickí lekári, ale aj s lekárnikmi a s koncovými užívateľmi. Vďaka dôvere spotrebiteľov dnes BioNike patrí medzi popredné kozmetické spoločnosti na farmaceutickom trhu a distribuuje do viac ako 50 krajín sveta.

FILOZOFIA „BEZ“

Produkty značky BioNike sú vyvinuté tak, aby boli znášané aj tou najcitlivejšou pleťou, a preto sú:

BEZ KONZERVANTOV

Vďaka 30-ročnému výskumu sa značke BioNike podarilo vyvinúť vlastný spôsob konzervácie produktov. Ten umožnil nahradiť tradičné kozmetické konzervačné látky, ktoré môžu vyvolať kožné alergické reakcie. Napriek tomu produkty zostávajú účinne chránené pred mikroorganizmami.

BEZ GLUTÉNU

Táto vlastnosť je špeciálne dôležitá v prípadoch precitlivenosti na pšeničné proteíny a neceliatickej citlivosti na glutén.

BEZ PARFUMOV

Väčšina produktov neobsahuje parfum a vybrané produkty, pri ktorých je vôňa žiaduca, obsahujú parfum bez alergénov.

TESTOVANÉ NA NIKEL

V čase vzniku značky ešte veľa dermatológov nebolo kozmetike naklonených, ale kontaktné alergie, najmä tie vyvolané prítomnosťou ťažkých kovov v zloženiach produktov, boli už rozšírené. Práve nikel spôsobuje väčšinu prípadov alergickej kontaktnej dermatitídy. Značka BioNike si tieto problémy začala uvedomovať a videla možnosť ponúknuť riešenie. V 90-tych rokoch BioNike nadviazala spoluprácu s akreditovanými chemickými laboratóriami a vytvorila metódu, ktorá je schopná odhaliť aj veľmi malé stopy niklu. Spoločnosť zaviedla testovanie každej výrobnjej šarže

s cieľom monitorovať výrobný proces a akékoľvek stopy niklu, ktoré by sa mohli dostať do výrobku a prípadne viesť k vzniku kožnej alergie.

TESTOVANIE IN VITRO

Značka BioNike je priekopníkom v testovaní in vitro. Zaviedla účinné testovacie metódy dlho predtým, než vznikli riadne predpisy pre reguláciu takýchto testov.

Vo vývojovej fáze sú zloženia testované na trojrozmernom modeli, ktorý kopíruje vlastnosti a reakcie ľudskej kože, a to v súlade so súčasnými predpismi o kozmetických výrobkoch, ktoré takéto testovania vyžadujú. Tieto testy sa nevykonávajú na zvieratách.

Implementáciou „alternatívnych“ metód testovania výrobkov spoločnosť BioNike už v roku 2000 opäť dokazuje svoj záväzok vyvíjať kvalitné, inovatívne a spoľahlivé zloženia a zároveň kladie dôraz na etiku a povedomie spoločnosti o najnovších dostupných technológiách. Iba zloženia, ktoré spĺňajú základné požiadavky na znášanlivosť in vitro, môžu byť postúpené na ďalší vývoj a podrobené testovaniu znášanlivosti in vivo formou náplastových testov na informovaných dobrovoľníkoch.

TESTOVANIE IN VIVO

Kozmeticko-klinické testy vykonávané na zdravých dobrovoľníkoch v kvalifikovaných testovacích zariadeniach a univerzitných testovacích zariadeniach pod dermatologickým dohľadom umožňujú potvrdiť vznikajúcu znášanlivosť a účinnosť produktov BioNike. V niektorých prípadoch sú produkty testované aj na subjektoch s citlivou pokožkou, aby sa preukázalo, že sú tiež vhodné pre citlivú pokožku.

TESTOVANIE PRODUKTOV TEDA ZAHŔŇA TIETO FÁZY:

- in vitro testovanie znášanlivosti kože na kožnom modeli, ktorý kopíruje vlastnosti a reakcie ľudskej kože,
- in vivo testovanie znášanlivosti (náplastový test) aj u jedincov s citlivou pokožkou,
- inštrumentálne a dermatologicky kontrolované in vivo testovanie,
- test používania výrobku dobrovoľníkmi s cieľom overiť príjemnosť produktu pri používaní.

Text a foto: VH COSMETICS



VÝHERCOM BioNike SÚŤAŽE SA STÁVA ...

- * **Mgr. Helena Babínová,**
Lekáreň PRI KOSTOLE, Maňa
- * **PharmDr. Jana Zaťková,**
Lekáreň JUH, Trenčín
- * **Mgr. Lenka Pančurová,**
VZP ZDRAVKO, Košice

Výhercom srdečne blahoželáme. Na súťažnú otázku uvedenú v predchádzajúcom čísle, na aký typ pokožky sa zn. BioNike špeciálne zameriava, správne odpovedali: na starostlivosť o hypersenzitívnu, alergickú a reaktívnu pokožku. Výhercovia získavajú od spoločnosti VH COSMETICS Marseillské tekuté mydlo a Micelárnu vodu zn. BioNike.



Dodržiavanie hygienických návykov nositeľov kontaktných šošoviek

Hygienické odporúčania pre nositeľov kontaktných šošoviek sú jedným zo základných pravidiel úspešného nosenia a používania kontaktných šošoviek. Obzvlášť v dnešnej covidovej dobe je dôkladná hygiena rúk pri aplikácii kontaktných šošoviek nevyhnutná. Existujú štúdie, ktoré poukazujú na skutočnosť, že až 2/3 jedincov v bežnej populácii majú problém s jej dodržiavaním. Dokonca až 50% nositeľov kontaktných šošoviek nerešpektuje postupy pri umývaní rúk a čistení kontaktných šošoviek. Preto je potrebné na našich klientov neustále dohliadať a správne ich usmerňovať.



doc. Mgr. Pavel Beneš, Ph.D. – prednosta katedry optometrie a ortooptiky Lekárskej fakulty Masarykovej univerzity v Brne, očný optik a optometrista. Podieľa sa na prednáškovej a vedeckovýskumnej činnosti v oblasti kontaktných šošoviek a starostlivosti o zrak. Je autorom odborných článkov a niekoľkých knižných publikácií, vrátane zahraničných aktivít. Je členom rady odborných spoločností (European Academy of Optometry and Optics, Společenstvo českých očních optiků a optometristů a ďalších), kde pravidelne prednáša a publikuje novinky v obore. Je klinickým riaditeľom pre Special Olympics (Opening Eyes) pre ČR.

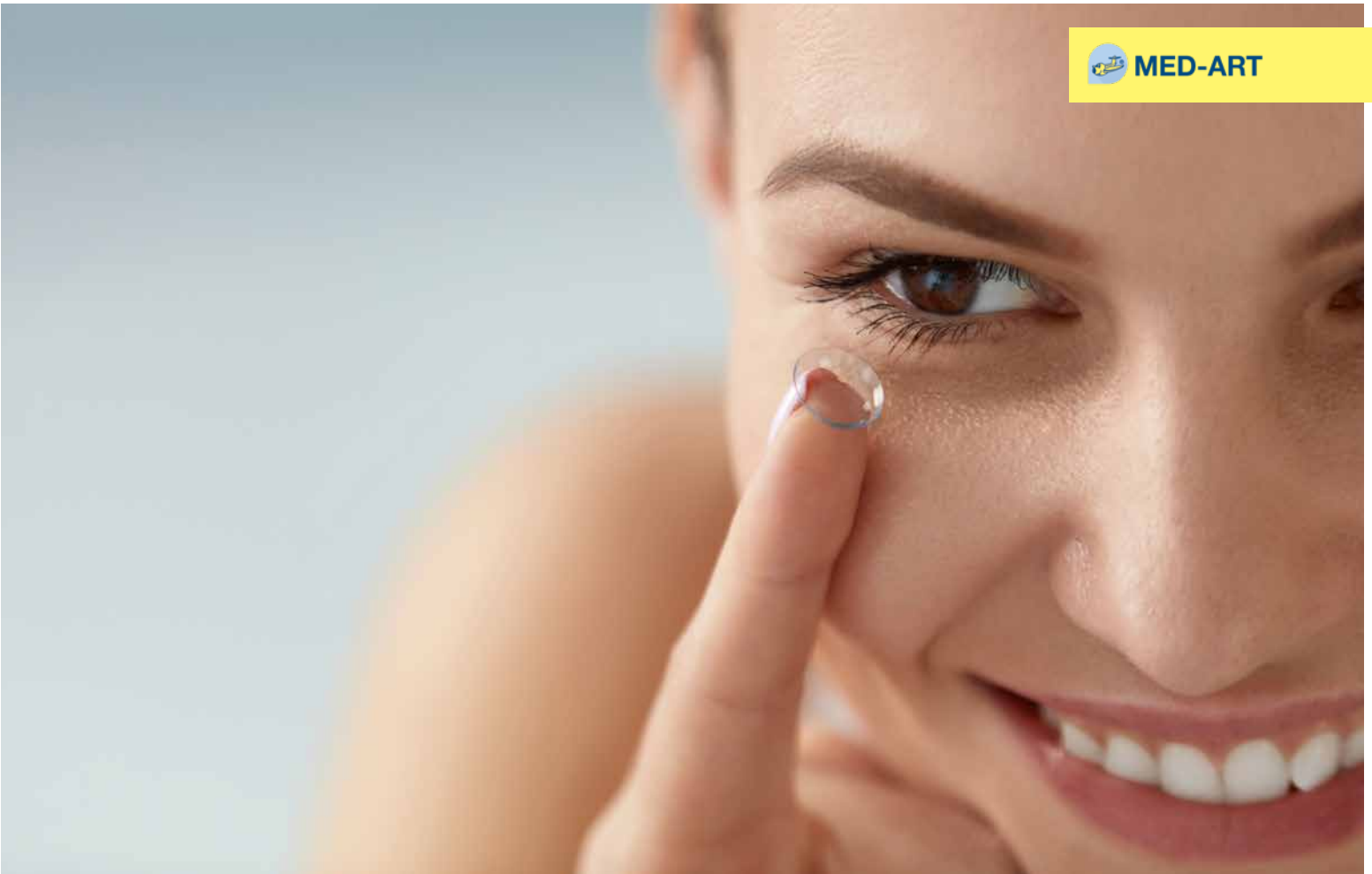
Nedostatočné umývanie rúk je navyše jedným z rizikových faktorov pri rozvoji mikrobiálnej keratitídy a ďalších zápalových situácií rohovky v spojitosti s nosením kontaktných šošoviek. Hoci je riziko vzniku mikrobiálnej keratitídy spojené s nosením kontaktných šošoviek pomerne malé, môžu byť dôsledky tohto stavu závažné a viesť až k strate zraku. Správna hygiena rúk mydlom je v oblasti verejného zdravia všeobecne známa. Nositelia kontaktných šošoviek si v mnohých prípadoch práve nedostatočnou hygienou rúk zanesú pri aplikácii kontaktných šošoviek do oka niektorý z patogénov.

PRÍČINY ZÁPALOVÝCH PROCESOV

Ak sa nedodržia ani správne zásady čistenia kontaktných šošoviek a používaných roztokov na starostlivosť o ne, dochádza ku kontaminácii šošoviek a opakovaným atakom mikrobiálnych agens. Jedným zo zdrojov kontaminácie môže byť nielen nesprávna dezinfekcia rúk, ale tiež voda, respektíve kombinácia oboch príčin. Z ďalších príčin vzniku zápalových procesov je možné uviesť spojitost s nedodržiavaním doby nosenia šošoviek, hypoxiou, blefaritídou, cukrovkou, eróziami epitelu rohovky, užívaním steroidov, užívaním tabaku, cestovaním do teplých klimatických destinácií a v určitých prípadoch aj terapeutickým použitím šošovky.

VLASTNOSTI IDEÁLNEHO ROZTOKU

Mikrobiálna adhézia ku kontaktnej šošovke je závislá od mnohých faktorov, akými sú napríklad zmäčnanosť a poréznosť povrchu šošoviek, ďalej tiež či ide o silikonhydrogelový alebo hydrogelový materiál, z ktorého sú šošovky vyrobené. Určité rozdiely je možné tiež sledovať medzi jednotlivými generáciami silikonhydrogelov. Napríklad v prvej generácii silikonhydrogelov zvyknú byť spomínané súvislosti s rohovkovými infiltrátmi. V súčasnej covidovej situácii sú odporúčané viac jednodenné kontaktné šošovky v porovnaní napríklad so šošovkami s mesačnou plánovanou výmenou. Pokiaľ ich klient nenosí, vyžadujú taktiež dezinfekciu. Ideálny roztok, okrem svojich charakteristických účinkov, taktiež prispieva k zlepšeniu pohodlia v šošovkách. Ide o zaistenie podmienok zdravého nosenia, vrátane biokompatibility. Materiály mäkkých kontaktných šošoviek vždy absorbujú určitú časť zložiek viacúčelových roztokov, ktoré sa môžu následne uvoľňovať na povrch oka. Tým sa ovplyvní



stabilita slzného filmu a bežná očná mikroflóra. Dochádza teda k zmenám v biochémií slzného filmu, čo môže viesť v prípadnému vniknutiu mikrobiálnych patogénov do prostredia oka. Pre výber správneho roztoku je dôležitých niekoľko faktorov. Ideálny roztok pre starostlivosť o kontaktné šošovky by mal zabezpečovať rýchlu a efektívnu dezinfekciu proti širokému spektru patogénnych mikroorganizmov, nesmie byť toxický voči očným tkanivám, musí byť kompatibilný so zvoleným materiálom šošoviek, jednoduchý pri používaní, čistí a zvlhčovať povrch šošovky pre zvý-

INZERCIA

šenie užívateľského komfortu, minimalizovať zachytávanie depozitov a zložiek slzného filmu.

Ak sa v tomto procese vyskytne určitý nedostatok, príde s najväčšou pravdepodobnosťou ku kontaminácii kontaktných šošoviek, ktoré sa tak stanú rizikovým faktorom pre vznik očných komplikácií. Výrobcovia šošoviek tak vyhľadávajú rôzne stratégie tzv. antimikrobiálnych kontaktných šošoviek, ako je napríklad ich napustenie striebrom, zabezpečenie povrchu šošoviek antimikrobiálnymi peptidmi, prípadne modifikácia pomocou pasívneho povrchu. Cieľom je znížiť adhéziu patogénov na povrchu šošoviek.



Na záver je možné konštatovať skutočnosť, že za posledných 20 rokov došlo v oblasti nosenia kontaktných šošoviek k podstatným zmenám, a to nielen čo sa týka samotných inovácií v materiáloch, z ktorých sú vyrábané, ale tiež v prístupe k našim klientom a informáciám, ktoré im počas konzultácií a pri pravidelných kontrolách v optometrických vyšetrovniach poskytujeme. Je teda nielen na klientoch, aby sa o svoje šošovky a zdravé oči starali, ale tiež na nás odborníkoch, aby sme dohliadali na to, akým spôsobom dodržiavajú naše odporúčania predovšetkým v starostlivosti o svoje kontaktné šošovky.

Text: doc. Mgr. Pavel Beneš, Ph.D.

Foto: BAUSCH Health a archív redakcie



Inhalačná terapia

Liečebná metóda pri ochoreniach respiračného systému

Ako spôsob dodávania liekov bola inhalácia známa už pred našim letopočtom, no výhody priameho mechanizmu účinku liečiva priamo na postihnuté miesto v pľúcach veda pochopila len čosi pred vyše dvesto rokmi. V čase pandémie môžeme z nej profitovať.

LIEČIVÁ PARA

Už v antike sa v mnohých častiach sveta používala inhalačná liečba. Egypťania inhalovali paru čierneho blenu, o čom svedčí papyrus z roku 1554 pred našim letopočtom. Hippokrates zase presadzoval inhaláciu bylinnej pary a živice varenej v oleji a octe. Výraznú zmenu vo vývoji inhalátora ako prístroja priniesla až priemyselná revolúcia, ktorá aj v oblasti medicíny predstavovala výzvu pre kreatívnych lekárov. Postupne ich z postov vynálezcov vytlačili vedci, no mnohé z popísaných princípov inhalačnej terapie prežívajú aj v súčasných moderných inhalátoroch. Slovo inhalátor prvýkrát použil anglický lekár John Mudge v roku 1778. Nazval tak cínovú nádobu určenú na získanie ópiových výparov a svoj objav prvýkrát predstavil vo svojej knihe Radikálna a promptná liečba akútneho katarického kašľa. Vychádzal pritom z práce Philippa Sterna, ktorý necelé dve dekády pred ním správne tvrdil, že lieky sa do pľúc dostanú len cez priedušnicu. Objasnil tak mechanizmus účinku inhalačnej liečby. Pokrok nastal o polstoročie neskôr, a to s liečbou tuberkulózy. Prvý inhalátor na liečbu tohto ochorenia na princípe vodnej pary a aerosólov priniesol Francis Ramadge. Terapia astmy prišla na rad o čosi neskôr, a to v roku 1860. Inhalátor ovládaný stlačením, so suchým práškom, parný inhalátor – téma je tak pestrá a široká, že si vyslúžila zriadenie online múzea inhalačných technológií, ktoré nájdete na www.inhalatorium.com.

SEZÓNNE VÍRUSY ÚTOČIA SKÔR, VARUJÚ VEDCI

Na trhu je dnes niekoľko typov inhalátorov, ktoré zmierňujú dýchacie ťažkosti pri nachladnutí, alergickej nádche, astme, bronchitíde a iných respiračných ochoreniach. Dajú sa použiť ako prevencia, ale aj ako liečba. Už tradične je príprava pľúc pomocou inhalácie pred jesennou sezónou pre mnohých rutinou. Je preto znepokojivé, že vysoko infekčný respiračný syncytiálny vírus (RSV), častý najmä v chladných zimných mesiacoch, zaznamenáva prudký nárast už v lete. Podľa stavovskej organizácie pediatriov Spojeného kráľovstva The Royal College of Paediatrics and Child Health začali začiatkom júla plniť pohotovosť deti so sťaženým a zrýchleným dýchaním sprevádzaným kašľom. Spoločnosť spustila poplach po tom, čo jej program dohľadu zo vzoriek odoberatých v ambulanciách a nemocniciach zistil, že miera pozitivity na RSV sa za posledných päť týždňov zvýšila z 1,2 % na 8,9 %. Pediatri sa domnievajú, že za rapidný nárast je zodpovedná pandémia, konkrétne vynútená izolácia počas chrípkovej sezóny. V lockdowne sme neboli vystavení vírusom tak ako zvyčajne a chýba nám prirodzená imunita. „Túto zimu očakávame zvýšenie počtu bežných sezónnych chorôb, ako sú nádcha a chrípka, pretože ľudia sa viac stretávajú. Deti mladšie ako dva roky sú obzvlášť ohrozené závažnými infekciami spôsobenými bežnými sezónnymi chorobami,“ varuje medicínska riaditeľka Public Health England Yvonne Doyleová. Obzvlášť obozretný treba byť pri predčasne narodených deťoch a deťoch s ochorením srdca, ktorým môžu hroziť vážnejšie komplikácie vrátane dýchacích ťažkostí spôsobenými bronchitídou.



INHALÁCIA PRE MALÉ DETI AJ POSTCOVIDOVÝCH PACIENTOV

Kedže v dnešnej dobe je cieleňá prevencia mimoriadne potrebná, súčasťou nejednej rodinnej lekárničky sa stal práve inhalátor. Najmä pre deti je určený kompresorový inhalátor OMRON Nami Cat (C303), ktorý pomáha predchádzať problémom v respiračnom systéme. Účinne dopraví liečivo do celého dýchacieho systému a pomáha pri terapii kašľa, nádchy, astmy, alergií a ďalších závažnejších ochorení s veľkosťou produkovaných častíc v aerosole 3,4 mikrometrov MMAD* a nebulizačným výkonom 0,35 ml za minútu. Navyše je v milom dizajne mačky, no s priloženým náustkom alebo maskou je vhodný pre všetkých členov rodiny. Čo sa však týka tzv. dlhého covidu, je oveľa častejší u dospelých ako u detí. Na základe štúdie publikovanej v auguste v The Lancet Child & Adolescent Health Journal u väčšiny detí vymiznú symptómy Covidu-19 do šiestich dní, u 4,4 % však pretrvávajú dlhšie ako štyri týždne.



U dospelých sa o postcovidovom syndróme hovorí vtedy, keď príznaky pretrvávajú od 4 do 12 týždňov, niekedy aj dlhšie. Dať si do poriadku pľúca po prekonaní ťažkej formy ochorenia je pritom beh na dlhšiu trať. Dôležitou súčasťou pľúcnej rehabilitácie je inhalovanie vhodných liečiv, napríklad s obsahom kyseliny hyalurónovej. Nie všetky prístroje zvládnu jej aplikáciu. Vysokovýkonný piestový kompresorový inhalátor OMRON CompAir (NE-C28P) je vhodný na terapiu horných aj dolných dýchacích ciest a pre všetky typy liečiv, a to aj hustejších na báze kyseliny hyalurónovej. Inhalátor využíva prelomovú technológiu. Na liečbu dolných dýchacích ciest je potrebné, aby častice aerosólu boli menšie (3 mikrometre), čo možno docieľiť najmä vďaka efektívnej funkcii V. V. T. (Virtual Valve Technology) – technológii virtuálneho ventilu. Tvorba aerosólu sa pri výdychu v súprave uzatvorí, čím sa eliminuje plytvanie liečivom a minimalizuje sa aj zbytočný únik aerosólu bez liečivého účinku. Oba spomínané inhalátory sú registrované zdravotnícke pomôcky a dostať ich v akcii so 100 ml Vincentky.



V ponuke Celimed s. r. o., nájdete aj osvedčený pulzný oxymeter CONTEC CMS50D so ŠÚKL registráciou.

*MMAD – stredný priemer častíc (údaj 3,4 μ m MMAD znamená produkciu 50% častíc väčších ako 3,4 μ m a 50% častíc menších ako 3,4 μ m)



INZERCIA



Pripravili sme pre vás novú webovú stránku www.celimed.sk a rozšírili naše služby.

Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu!

Tím Celimed

Servisné stredisko OMRON: Celimed, s. r. o., tel.: 02 4468 1249, email: servis@celimed.sk

TOTO je BIO

Nové čaje od TOTO Pharma sú spoľahlivo BIO – sú zložené len z tých najkvalitnejších surovín z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva. Neobsahujú konzervanty, farbivá ani dochucovadlá, agrochemické látky ani GMO a navyše sú zabalené v ekologických obaloch. Vďaka tomu prešli príslušnými kontrolami a zodpovedajú Nariadeniu Rady (ES) č. 834/2007 o ekologickej výrobe a označovaní ekologických produktov.

Nový rad BIO čajov od TOTO Pharma ponúka bylinné zmesi určené na konkrétne ťažkosti, z ktorých si ľahko vyberiete ten správny pre Vás a Vašich pacientov.

- Pre deti sú to TOTO BIO ČAJ Detský ovocný s prísadami ako ibištek, šípky či čučoriedka a TOTO BIO ČAJ Detský na prechladnutie s lipovým kvetom a echinaceou. V ponuke sú ďalej čaje, ktorých prírodné zložky sú vhodné zvlášť pre tehotné a dojčiace ženy.
- Nechýbajú ani klasické jednozložkové čaje, ktoré tvoria typický sortiment lekární – TOTO BIO ČAJ List senny, TOTO BIO ČAJ Pestrec mariánsky alebo TOTO BIO ČAJ Harmančekový.
- TOTO BIO ČAJ Prieduškový, ktorý vďaka bylinnému zloženiu z mäty, skorocelu, pamajoránu a rebríčku podporuje obranyschopnosť organizmu a správnu funkciu dýchacích ciest a TOTO BIO ČAJ Urologický prospievajúci k správnej funkcii močových ciest, pomôžu pacientom s častými problémami, ktoré sa objavujú najmä v blížiacich sa chladných mesiacoch.



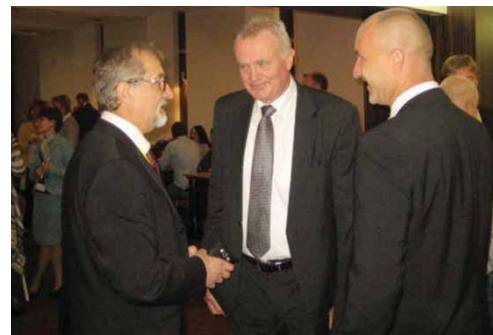
Exkluzívne dostupné v sieti lekární Vaša Lekáreň.



BIO ČAJ



Všetky suroviny pochádzajú z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva v BIO kvalite.



PODNIKÁME ZODPOVEDNE

Podnikáme eticky a transparentne, presadzujeme férový obchodný vzťah. Šetríme životné prostredie, podporujeme ekologické myšlienky. Dbáme na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci zamestnancov, poskytujeme rozvoj a ich vzdelávanie. Podporujeme verejnoprospešné projekty, budujeme dlhodobé partnerstvá s neziskovými organizáciami s cieľom dosiahnutia pozitívnej zmeny.

Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať.

