

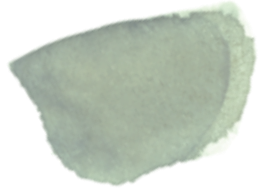
**smart**<sup>®</sup>  
**PHARMACIST**

Learn today – Apply tomorrow!

## **Post-COVID savetovališče u vašoj apoteci**

Pharmae **pert**





## Impressum

## Urednik i autor

- Doc.dr.sc. Arijana Meštrović, MPharm, FFIP, Pharma Expert



## Izdavač

Pharma Expert © 2021. Sva prava pridržana

Nije dopušteno korištenje i kopiranje materijala bez pisane dozvole autora

Ankete, upitnici i algoritmi za savetovanje pacijenata prikazane su prema slobodnom izboru autora, kroz zajednički vizualni pregled dostupne i najčešće citirane literature, s navedenim izvorima podataka.

Autori ne snose odgovornost za korištenje, primjenu i interpretaciju navedenih alata u praksi ili istraživanjima polaznika Ljetne škole. Upitnici su temeljeni na kliničkim smjernicama i činjenicama koje su nam do danas poznate o indikaciji, terapiji i prevenciji, kao i očekivanim komplikacijama.

Zahvaljujemo polaznicima škole osobnog razvoja s Pharma Expertom 2021 na doprinosu sadržaja i ključnih poruka iznesenih u ovoj brošuri.

## Koautori

- **Tihana Brkić**, mag. pharm., Ljekarne Kovačević
- **Carmen Pacadi**, mag.pharm., Ljekarne Mandis Pharm
- **Jasenka Plantak Kotur**, mag.pharm. univ. mag. kliničke farmacije, Ljekarne Plantak
- **Maja Radovanlija**, mag.pharm. univ. mag. kliničke farmacije, Ljekarne Rajić
- **Alena Tatarević**, mag.pharm., Istarske Ljekarne
- **Sanja Vučanović Palija**, mag.pharm., ZU Apoteke "B PHARM"
- **Ana Zovko**, mag.pharm., Ljekarne AFARM

## Uvod

Posljedice obolijevanja od COVIDa-19 mogu uključivati postojane, perzistirajuće simptome i medicinske komplikacije koje mogu trajati mjesecima nakon početnog oporavka od bolesti. U recentnoj literaturi nalazimo sustavne preglede i meta-analize studija koje nam daju sve jasniju sliku o dugotrajnim posljedicama COVIDa-19 od kojih mnoge možemo uspješno trijažirati, pratiti, pa i tretirati u okviru odgovornog samoliječenja u apoteci ili u suradnji s drugim pružateljima zdravstvene skrbi.

Procjenjuje se da čak 80% zaraženih pacijenata sa SARS-CoV-2 razvije jedan ili više dugotrajnih simptoma.<sup>1</sup> Među najčešćim simptomima nalazimo umor (58%), glavobolju (44%), poremećaje koncentracije i pamćenja (27%), gubitak kose (25%) i poteškoće kod disanja (24%). Spominju se i respiratorni simptomi (kašalj, nelagoda u prsima, plitko disanje, apneja u snu i plućna fibroza), kardiovaskularni (aritmije, miokarditis, hipertenzija), neurološko-psihološki (demencija, depresija, anksioznost, poremećaji spavanja opsesivno-kompulzivni poremećaji), a drugi su bili nespecifični poput gubitka kose, zujanja u ušima, poteškoća u gutanju i noćnog znojenja.

Apoteka je mjesto zaštite, skrbi, prevencije, liječenja i praćenja pacijenata, te se nameće potreba organiziranja post-COVID savjetovališta koje bi pacijentima bilo dostupno u obliku kognitivne usluge temeljene na recentnim spoznajama i dokazima, uz traženje konkretnih rješenja za saniranje simptoma, obnovu sluznice, kože, funkcionalni oporavak osetila i organa, te pomoć u održavanju mentalnog, respiratornog i kardiovaskularnog zdravlja, te općenito rekonvalescenciji. Razvoj preventivnih mjera za ozbiljnije komplikacije, kao i tehnika rehabilitacije i strategija upravljanja terapijom, samoliječenjem i stanjem pacijenata, pronalazit ćemo kroz dugotrajnu skrb i brigu o preboljelima od COVIDa-19. Magistar farmacije, zajedno sa svojim timom, u suradnji s drugim pružateljima zdravstvene skrbi, može odigrati ključnu ulogu u postizanju ovih ciljeva. U ovom vodiču donosimo smjernice kako organizirati takvo savjetovalište u apotekama naše regije, te Vam, poštovane kolegice i kolege u tome želimo puno uspjeha!

Doc. dr. sc. Arijana Meštrović, MPharm, FFIP

---

<sup>1</sup> Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C. et al. More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 11, 16144 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-95565-8>

## Naš pristup

### 1. Trijaža na recepturi

- Postavljanje pravih pitanja
- Projekcija što bismo mogli zajedno
- Prognoza kad bi moglo biti rezultata
- Pozivanje na iskustvo
- Mentalna mapa s rješenjem

### 2. Strukturirano savjetovanje

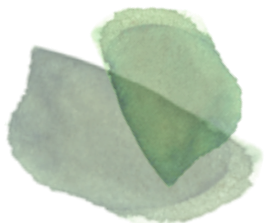
- Anamneza
- Pregled dostupnih nalaza
- Aktivno slušanje o simptomima
- Parafraziranje
- Provjera putem upitnika ili POC testa
- Testiranje
- Komentar rezultata

### 3. Zajedničko donošenje odluke

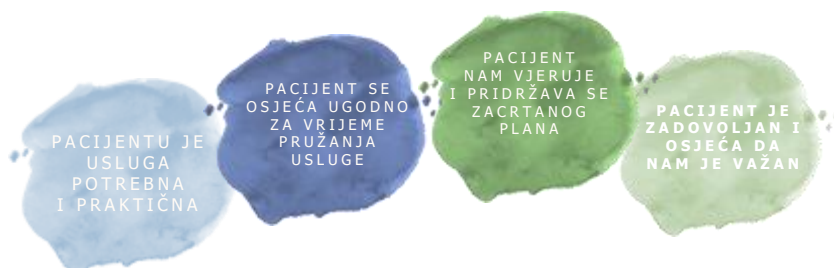
- Što su moguće opcije?
- Koje prednosti i nedostatke očekujemo?
- Što pacijent misli, zna i razumije?
- Treba li uključiti lekara?
- Treba li uključiti druge pružatelje zdravstvene skrbi?
- Koje je opcija najprihvatljivija pacijentu?
- Što smo se onda dogovorili?
- Za koje se rješenje pacijent odlučio?
- Kad se ponovno vidimo?

### 4. Praćenje ishoda

- Što je sada sa simptomima?
- Kako se pacijent osjeća?
- Kakvi su mu nalazi?
- Ima li pacijent još pitanja?
- Je li mu u ovoj fazi još nešto potrebno?
- Kad se ponovno vidimo?



## Naša mentalna mapa



## Tim, podjela uloga i šampioni

- Sve je veći međunarodni trend implementacije kognitivnih farmaceutskih usluga u javnim apotekama<sup>2</sup>
- Kad utječemo na percepciju javnosti i očekivanja pacijenata – treba održati kontinuitet
- Uspješnost implementacije nove usluge zahtjeva dobru organizaciju tima i stalno praćenje uspješnosti i kvalitete
- Dobro je cijeli tim uključiti u kreiranje i provedbu usluge
- Voditelji trebaju koristiti višerazinsku strategiju za integraciju profesionalnih usluga u apoteci: angažiranju farmaceuta i ostalog osoblja, kreatora politike, edukatora i vanjskih suradnika, pravne podrške, ciljanog marketinga i kontinuirano pratiti snage, slabosti, prilike i prijetnje u implementaciji
- Valja podržati razvoj i motivaciju šampiona u projektu

Uloga farmaceutskog tehničara	
Uloga farmaceuta	
Uloga voditelja	
Uloga vanjskih suradnika, eksperata i zajedničkih službi	

<sup>2</sup> Roberts AS, Benrimoj SI, Chen TF, Williams KA, Aslani P. Practice change in community pharmacy: quantification of facilitators. Ann Pharmacotherapy 2008; 42:861–868.

## Marketinški plan

Uloga marketinga je da na efikasan način pruži informacija potencijalnim korisnicima o novoj usluzi, da istakne njene karakteristike, prednosti i koristi, da potakne korisnike da razmišljaju o njoj, i konačno - da pridobijemo njihovo povjerenje.

Dva najvažnija koraka u marketing planu su:

1. Definirati target skupine
2. Napraviti Plan komunikacije o usluzi Post-COVID savjetovališta.

### TARGET SKUPINE:

<b>Pacijenti</b>	Odgovor na 4 pitanja*
<b>Ostali pružatelji zdravstvene zaštite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako im usluga može pomoći u boljoj skrbi za pacijenta</li> <li>• Utjecaj na morbiditet i mortalitet</li> <li>• Farmaceuti-kvalificirani, specijalizirani i angažirani zdravstveni stručnjaci i njihovi partneri</li> <li>• Educirani multidisciplinarni timovi,</li> <li>• Integrirani, holistički kontrolni pregled pacijenta u prostorima Apoteke</li> <li>• Dokumentiranje i proces praćenja pacijenta-Follow up</li> <li>• Upućivanje pacijenta drugom zdravstvenom profesionalcu</li> </ul>
<b>Mediji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razlozi zbog kojih bi pacijent trebao koristiti usluge</li> <li>• Utjecaj usluge na cijelu zajednicu (bolja kontrola bolesti, brže vraćanje pacijenta uobičajenim dnevnim aktivnostima, ušteda u zdravstvenom sistemu)</li> <li>• Dostupnost usluge</li> </ul>
<b>Osiguravatelji</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smanjenje troškova kao rezultat usluge</li> <li>• Utjecaj na morbiditet i mortalitet s aspekta poslodavca (npr. smanjenje dana provedenih na bolovanju, povećana produktivnost, manje hospitaliziranih zaposlenika)</li> <li>• Zadovoljstvo zaposlenika uslugom</li> </ul>

\*Marketing odgovara na 4 pitanja:

### 1. TKO SU KORISNICI USLUGE POST-COVID SAVJETOVALIŠTA?

- Post-COVID pacijenti sa simptomima produženog COVID-a
- Klijenti kojima nedostaju informacije o korona virusu, vakcinaciji...

### 2. KOJE POTREBE IMAJU, A DA MI IMAMO RJEŠENJE?

- Indikacije koje možemo zbrinuti (klinički dio savjetovališta)
- Pitanja, potrebe za informacijama, dileme

### 3. KOJA SU TO RJEŠENJA?

- Kroz apotekarsku zdravstvenu zaštitu utvrđujemo stanje i potrebe pacijenta
- Savjetovanje u vezi propisane terapije, pregled dostupnih laboratorijskih nalaza
- POC testiranje, kontrolna mjerenja
- Širok asortiman proizvoda, priprema individualnih pripravaka, nutricionističko savjetovanje
- Praćenje pacijenata, dogovor ponovnih pregleda
- Suradnja s drugim zdravstvenim profesionalcima



### 4. ZAŠTO KLIJENT BIRA NAS (ako i drugi nude uslugu Post-COVID savjetovališta)?

- Individualni pristup za svakog pacijenta
- Dostupnost farmaceuta kao zdravstvenog radnika
- Poznavanje pacijenta i njegovih navika
- Uspostavljen odnos povjerenja temeljen na prijašnjem iskustvu
- Kontinuirana kvaliteta usluge

## Marketinške aktivnosti

- Označavanje Apoteke i vizualizacija usluge-oznaka mora biti jasna, precizna i lako uočljiva (izdvojen kutak za obavljanje povjerljivog razgovora, oznake unutar i van apoteke: poster, folija, B1 označivači)
- Letci, brošure za edukaciju pacijenata
- Društvene mreže (FB, Instagram kampanja - npr. "Jeste li znali?" sa zanimljivostima i aktualnostima o posljedicama COVIDa-19 i/ili indikacijama koje farmaceut može zbrinuti), oglašavanje putem banneri, elektronska pošta (e-mail), sponzorirani članci...
- Promotivna mjesta na web stranici Apoteke
- Promotivni newsletter



- Oglašavanje u lokalnim newsletterima
- Izjave za lokalne medije
- Oglašavanje na radio postajama
- Oglašavanje na lokalnim TV postajama
- Novinsko oglašavanje
- Oglašavanje direktno putem emaila ili SMS poruka
- Članci u lokalnim novinama
- Oglašavanje putem web tražilica (npr. Google, Bing)
- Magneti za vozila
- Bedž za farmaceuta koji radi savjetovanje
- Edukacijska predavanja za članove lokalne zajednice
- Naljepnice za liječničke ordinacije
- Preporuke za upotrebu u drugim apotekama i mjestima gdje se pruža zdravstvena skrb (važnost sudjelovanja cijelog tima u projektu)
- Usmena predaja (trijaža pacijenta na recepturi)

### Primjeri poruka

- Biramo vizuale koji oslikavaju naš brend
- **Koristimo slogane po kojima nas klijenti već prepoznaju:**
  - *Mi vas čujemo- Post COVID savjetovalište*
  - *Brinemo o vašem zdravlju- Post COVID savjetovalište*
  - *Pitajte svog farmaceuta- Post COVID savjetovalište*
  - *Savjetom do zdravlja- Post COVID savjetovalište*
  - *Post COVID savjetovalište u Vašoj apoteci*
  - *Vaš farmaceut zna sve o Post COVID problemima*

### VIZUALIZACIJA I OSJEĆAJ DA JE USLUGA BAŠ ZA MENE

Pacijenti trebaju poželjeti uslugu koju su vidjeli!

*Zaboravljate? Muči vas umor, nesanica, tjeskoba, pritisak u prsima?  
Ne osjećate se dobro, teško dišete, okus i miris se još nisu vratili?  
Imate promjene na koži, vlasištu, tjelesnoj težini, nalazima u laboratoriju?*



*Vaš farmaceut u Post-COVID Savjetovalištu  
Vas očekuje.  
Javite nam se u apoteku ili dodite bez najave!*

*Imamo rješenja i odgovore na Vaša pitanja, a  
povezujemo Vas i sa drugim zdravstvenim  
profesionalcima!*

## Planirano vreme provedbe

Putovanje koje će trajati.

Planirajmo sa svojim timom i unesimo važne etape:

		Potrebno vrijeme	Plan u našem kalendaru
<b>FAZA 1</b>	<b>Priprema</b>		
	<b>Formiranje stručnog tima</b>		
	Izrada projektnog plana, rasporeda, marketinške strategije		
	Edukacija i provjera znanja za pružatelje usluga		
	Priprema marketinških materijala, objava na društvenim mrežama		
	Javni nastupi u medijima, predstavljanje projekta		
	Komunikacija i dogovor s potencijalnim partnerima i suradnicima		
	Financijski plan		
<b>FAZA 2</b>	<b>Pilot projekt</b>		
	Određiti voditelje, ambasadore		
	Provedba pilot projekta (savjetovanje+follow-up)		
	provesti 15% od očekivanog godišnjeg uzorka pacijenata i targeta proizvođa		
<b>FAZA 3</b>	<b>OSIGURANJE KVALITETE I KONTINUITETA</b>		
	Analiza pilot projekta, moguće dopune i inovacije u projektnom planu		
	Implementacija cjelokupnog projekta (uključivanje drugih apoteka ako je riječ o ustanovi, šira populacija, pojačan marketinški plan) -2-3 tjedna		
	Procjena održivosti		
	Implementacija cjelokupnog projekta (uključivanje drugih apoteka, šira populacija, pojačan marketinški plan)		
	Označavanje usluge u apoteci		
	Podrška timu i šampionima usluge		
<b>Važno</b>			

## Financije i partnerstva – važne postavke

- Oblikovanje usluge prema spoznaji o pacijentima
  - Naši pacijenti ne žele kupiti naš proizvod, oni žele dobiti rezultat - benefit u svojem privatnom ili poslovnom životu
  - **CENA USLUGE** je faktor koji značajno utječe na donošenje odluke o kupnji. Stoga nije potrebno pacijentu opravdavati cijenu, nego radije naglasiti vrijednost usluge i benefite koje ona donosi.
  - Tvrtke koje se tijekom ekonomskih kriza usredotoče na korisnika također povećavaju dobit. U studiji koju je proveo McKinsey na temelju podataka Forrester Research otkriveno je da su pružatelji korisničkih usluga imali tri puta veću ukupnu dobit tijekom recesije u razdoblju od 2007. do 2009. godine.<sup>3</sup>
  - Troškovi su prirodno skloni tome da se s vremenom gomilaju. Želimo li ih staviti pod nadzor, u tom nastojanju trebaju sudjelovati svi zaposlenici.



### NAKNADA I NAPLATA

$$\text{Price} = \text{Pharmacist Cost}_{(\text{EUR})} + \frac{\left(\frac{1}{5} \text{IC}_{(\text{EUR})} + \text{ME}_{(\text{EUR})}\right)}{\text{No. Patients}_{(\text{N})}} + \text{MarkUp}_{(\%)}$$

- Pharmacist Cost=cijena rada farmaceuta za potrebno vrijeme pružanja usluge (min), računa se na temelju bruto dohotka
- IC (Initial Investment Costs)=potrebni jednokratni troškovi za inicijalnu investiciju u implementaciju usluge za sljedećih 5 godina
- ME (Maintenance Expenses) troškovi održavanja pružanja usluge za 12 mj.
- No. Patients=broj pacijenata za koje predviđamo da će koristiti uslugu u 12 mj.

### Izračunajte cenu svoje usluge:

<sup>3</sup> Shadew U. Focusing on customer experience is a winning strategy during recession. Voices Tech. 2020.

## Tko su korisnici naše usluge?

<b>LOJALNI POTROŠAČI</b>	<b>oni predstavljaju do 20% potrošača, a čine više od 50% prodaje</b>
POTROŠAČI POPUSTA	često kupuju, ali donose odluke bazirane na veličini popusta
IMPULZIVNI POTROŠAČI	ne kupuju proizvode s vrha liste svojih potreba, već kupuju proizvode koji im se čine najboljima u tom određenom trenutku
<b>POTROŠAČI KOJI KUPUJU NA TEMELJU POTREBE</b>	<b>odlaze u kupovinu s određenom namjerom kako bi kupili određeni tip proizvoda</b>
LUTAJUĆI POTROŠAČI	nemaju izraženih specifičnih potreba ili želja na umu, ali se nadaju dobiti osjećaj iskustva i zajedništva kod određenih proizvoda <sup>4</sup>

## Koja su 3 moguća izvora financiranja?

### 1. Out of pocket

- Pacijent plaća uslugu strukturiranog savjetovanja
- Pacijent plaća mjerenja i testiranja
- Pacijent plaća nutricionista

### 2. Target proizvodi

- Pacijent kupuje proizvode kao rješenja za svoje simptome
- Pacijent naručuje plan prehrane
- Pacijent naručuje izradu individualiziranih pripravaka
- Dodatni proizvodi kod novootkrivenih potreba
- Kartice vjernosti
- Web prodaja - ulaznica u savjetovalište

### 3. Partneri

- Trošak edukacije
- Trošak materijala
- Financijska odobrenja
- Popust pri kupnji uz savjetovanje
- Gratis proizvodi
- Gratis instrumenti za testiranja
- Software
- Reklame, pozicioniranje i preporuke proizvoda



<sup>4</sup> Cvitić F. Učiniti svoje proizvode vidljivima. Fabula Cro.Zagreb.2017.

## KLJUČNI TRENDOVI<sup>5</sup>

### 1. TEHNOLOŠKI TREND OVI

Koji su glavni tehnološki trendovi unutar i izvan tržišta apoteke? (web shop)

### 2. REGULATORNI TREND OVI

Koje bi regulatorne odredbe mogle utjecati na novu apotekarsku uslugu? (Komore, Ministarstvo, Agencija za lekove, Osiguravatelj)

### 3. DRUŠTVENO-KULTURNI TREND OVI

Koji bi društveni trendovi mogli utjecati na ponašanje pacijenata? (društvene mreže, influenceri, antivakseri)

### 4. DRUŠTVENO-EKONOMSKI TREND OVI

Kakvo je potrošačko ponašanje na našem tržištu? (stanovanje, zdravlje, sport, zabava, požari, potresi, recesija, početak škole)

## Tko su naši ključni partneri?

---

<sup>5</sup> Osterwalder A, Pigneur Y. Business Model Generation. Chichester, England: John Wiley & Sons. 2010.

## Klinički simptomi POST COVID

Respiratorni	
Kašalj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Suhi, neproduktivni, nadražajni kašalj</b> Antitusici (sintetski, tradicionalni biljni lekovi) – butamirat, islandski lišaj, trputac</li> <li>• <b>Produktivni kašalj</b></li> <li>• Mukolitici – Acetilcistein, bromheksin, ambroksol</li> <li>• Ekspektoransi - Ekstrakt timijana, bijelog sljeza, lista bršljana, jaglaca, mješavine eteričnih ulja eukaliptusa, slatke naranče, limuna i mirte</li> <li>• <b>Kašalj koji duže traje</b> – ekstrakt sladića (EPS uskolisni trputac/sladić)</li> <li>• dovoljan unos tekućine (uz vlaženje sluznice, tekućina razrjeđuje bronhijalnu sluz i pospješuje iskašljavanje)</li> <li>• nanošenje balzama i masti na bazi mentola, kamfora i eteričnih ulja na kožu prsa i/ili vrata</li> <li>• korištenje difuzera za eterična ulja (npr. eukaliptus, timijan, ravensara) u dnevnim prostorijama</li> <li>• ukoliko kašalj onemogućuje spavanje, potrebno je podići uzglavlje dodatnim jastucima</li> <li>• kod produktivnog kašlja je važno pokušati se kretati (može pomoći kod pomicanja sluzi i lakšeg iskašljavanja), a ako pacijent leži – ležati na boku što je moguće ravnije (kako bi olakšali drenažne odnosno izlazak sekreta iz bronha)</li> </ul>
Gubitak okusa i mirisa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OPORAVAK NOSNE SLUZNICE</b></li> <li>• Olfaktorni trening – mirisanje etričnog ulja 10 -20 sekundi 2x dnevno, par tjedana (eterično ulje ruže, limuna, eukaliptusa i klinčića)<sup>3</sup></li> <li>• Kortikosteroidi- preporuka je izbjegavati lokalnu i sistemsku primjenu zbog štetnih nuspojava <ul style="list-style-type: none"> <li>• alfa-lipoična kiselina</li> <li>• lokalna primjena vitamina A i D</li> <li>• vitamini B kompleksa</li> <li>• Omega – 3- kiseline zbog protuupalnog djelovanja</li> <li>• Prestanak pušenja</li> </ul> </li> </ul>
Kserostomija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OPORAVAK OSETA OKUSA</b></li> <li>• Za brži oporavak okusa preporuča se koristiti cink i B-kompleks, pastile s hijaluronskom kiselinom, islandskim lišajem</li> <li>• Metalni okus u ustima (većinom kod proteinske hrane)- isprobavati hranu različite strukture, marinirati hranu, jesti hranu koja vam godi i povremeno isprobavati različite namirnice <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kockica leda na jezik 1 min prije obroka – kako bi lakše pojeli obrok</li> <li>• Redovita oralna higijena</li> <li>• Izbjegavati alkoholne oralne otopine</li> </ul> </li> </ul> <p>Posljedica je dehidracija organizma, liječenja i disanja na usta. Dobro rješenje je umjetna slina, te korištenje otopina sa hijaluronskom kiselinom, islandski lišaj, pastile s dekspantenolom, hijaluronskom kiselinom.</p>
Zaduha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnovu rehabilitacije čine <b>vježbe disanja</b></li> <li>• Sjesti u uspravni položaj, opustiti ramena i prsa, postaviti jednu ruku na prsa, drugu na stomak, polako udisati na nos, izdisati na nos, ili na nos i usta, te pri tome prakticirati trbušno disanje. Omjer udara i izdaha treba biti 1:2. Ovu tehniku možemo prakticirati više puta na dan tijekom 5-10min.</li> <li>• Prilikom hodanja udisati u jednom koraku, a izdisati u sljedeća dva koraka.</li> <li>• Mogu se upotrebljavati različite tehnike disanja koje pridonose relaksaciji: usredotočeno duboko disanje, jogijsko disanje, Buteyko tehnika disanja – individualizirani pristup ovisno o stanju osobe.</li> <li>• Savjetuje se spavanje u povišenom položaju, te naginjanje tijela prema naprijed u stajaćem i sjedećem položaju.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aromaterapija eteričnim uljima smilja, lavande, kadulje, čempresa, rimske kamilice, ravensare, četinjače, tamjana.</li> </ul> <p><b>Korištenje pulsnog oksimetra</b></p> <p>Savjetuje se korištenje pulsnog oksimetra u kućnim uvjetima uz edukaciju pacijenata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saturacija kisikom 94% -98%, ispod 92% najčešće zahtjeva terapiju kisikom.</li> <li>➤ Stavlja se na zagrijan prst, čist nokat (bez laka za nokte), nakon 20 minuta odmora, uređaj se ostavi da se stabilizira i najviša izmjerena vrijednost se stavlja kao relevantna.</li> <li>➤ Vođenje dnevnika.</li> </ul> <p>Korištenje pulsnog oksimetra se pokazalo vrlo korisno u kućnim uvjetima jer je pacijentima pružio određenu sigurnost</p>
Nelagoda/ Bolovi u prsištu	<p>Klinička procjena, a samim time i preporuke postupanja i posljedično liječenja post-COVID pacijenta s bolovima u prsima, trebala bi sljediti načela slična onima za svaku bol u prsima: pažljivu anamnezu, uzimajući u obzir povijest bolesti i čimbenike rizika, fizički pregled, odluke i procjene potkrijepljene nalazima i sl. Tamo gdje je dijagnoza nesigurna svakako je potrebna i kardiološka obrada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analgetik po potrebi</li> <li>• pauza od napornih aktivnosti</li> <li>• upravljanje stresnim situacijama (biljni anksiolitici)</li> <li>• aromaterapija</li> <li>• vježbe disanja</li> </ul> <p>Na stranicama Svjetske zdravstvene organizacije može se pronaći prikaz i primjer pravilnog izvođenja vježbi, položaja i tehnika koji uvelike mogu olakšati post-COVID simptome i pomoći što skorijem oporavku. <b>Support for Rehabilitation: Self-Management after COVID-19 Related Illness</b> <sup>6</sup></p>
<b>Mišićno-zglobni sustav</b>	
Bolovi i grčevi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vježbe istezanja i aerobna tjelovježba (npr. brzo hodaње, plivanje, vožnja bicikla)</li> <li>• važnost kvalitetnog sna (niske doze tricikličkih antidepresiva)</li> <li>• blaga masaža uz aromaterapiju</li> <li>• kontrola stresa</li> <li>• analgetici (sistemske, lokalni) - važna je napomena farmaceuta o pravilnom doziranju, uz obraćanje pažnje na nedostatke (moguće oštećenje sluznice gastrointestinalnog trakta, žgaravica, dispepsija)</li> <li>• dodaci prehrani (magnezij, Vitamin B)</li> </ul> <p><b>Suplementacija magnezijem</b></p> <p>Magnezij je jedan od najvažnijih mikronutrijenata. Preporuke za odrasle osobe su 300- 400 mg, a službena preporučena dnevna doza je 375mg <sup>7</sup>. Imperativ je razvoj oblika sa što boljom apsorpcijom.</p> <p>Prema Europskom registru o prehrambenim i zdravstvenim tvrdnjama (European Register on Nutrition and Health Claims - <i>Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA)</i>), dopuštene su sljedeće tvrdnje o magneziju::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>"Magnezij doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti"</b></li> <li>- "Magnezij doprinosi ravnoteži elektrolita"</li> <li>- <b>"Magnezij pridonosi normalnom metabolizmu stvaranja energije"</b></li> <li>- <b>"Magnezij pridonosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava"</b></li> <li>- <b>"Magnezij pridonosi normalnoj mišićnoj funkciji"</b></li> <li>- "Magnezij doprinosi normalnoj sintezi proteina"</li> <li>- <b>"Magnezij pridonosi normalnoj psihološkoj funkciji"</b></li> <li>- "Magnezij pridonosi održavanju normalnih kostiju"</li> <li>- "Magnezij pridonosi održavanju normalnih zuba"</li> <li>- "Magnezij ima ulogu u procesu diobe stanica"</li> </ul>
Artritis	

<sup>6</sup> <https://www.who.int/publications/m/item/support-for-rehabilitation-self-management-after-covid-19-related-illness>

<sup>7</sup> Prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender, dipl. Ing.: Sve o magneziju. Izvor: [https://vitamini.hr/dodaci-prehrani\\_1/magneziju/sve-o-magneziju-13796/](https://vitamini.hr/dodaci-prehrani_1/magneziju/sve-o-magneziju-13796/)

	<p><b>Kurkumin</b>          Kurkuma (<i>Curcuma longa</i> L., <i>Zingiberaceae</i>), začín koji je odavno poznat po svojim ljekovitim svojstvima, dobio je interes i medicinskog/znanstvenog svijeta jer je glavni izvor polifenola kurkumina. Pomaže u liječenju oksidativnih i upalnih stanja, metaboličkog sindroma, artritisa, anksioznosti i hiperlipidemije. Također, može pomoći u liječenju upale uzrokovane vježbom i bolova u mišićima, čime se poboljšava oporavak i učinak kod aktivnih osoba. Kurkumin ima slabu bioraspoloživost, za koju se čini da je prvenstveno posljedica slabe apsorpcije, brzog metabolizma i brze eliminacije pa se najčešće kombinira sa sredstvima koje mu povećavaju bioraspoloživost (liposomalni oblik, piperin iz crnog papra).</p> <p>Kurkumin suzbija upalu kroz mnoge različite mehanizme čime se podupire njegov mehanizam djelovanja kao potencijalnog protuupalnog agensa. Nekoliko je studija pokazalo da kurkumin može smanjiti simptome artritisa (uglavnom bol i simptome povezane s upalom)<sup>8</sup>.</p> <p>U istraživanjima se obično koriste doze od 500-3000 mg kurkume dnevno, često u obliku ekstrakta s koncentracijom kurkumina koja je mnogo veća od količina koje prirodno postoje u hrani.</p> <p><b>Vitamin D</b>          Preventivne doze vitamina D se kreću od 1.500 – 2.000 IU vitamina D (400 IU = 10 µg).          Kod dokazanog nedostatka vitamina D početne visoke doze vitamina D, a potom održavanje s 1.500 – 2.000 IU<sup>9</sup></p> <p>➤ <b>Omega kiseline</b> – potporno djelovanje kod artritisa zbog protuupalnog djelovanja</p>
Promjene na krvnoj slici*	
Crvena krvna slika	Suplementacija preparatima željeza isključivo uz nalaze
Gvožđe	U slučaju simptoma anemije – bez nalaza KKS – laktoferin – poboljšava apsorpciju željeza iz hrane Kupinovo vino, aronija, prilagođena prehrana
HbA1C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamin D</li> <li>• Vitamini B-kompleksa</li> <li>• Alfa lipoična kiselina</li> <li>• Magnezij i krom</li> <li>• Omega-3-masne kiseline</li> </ul> <p><b>Pravila za dane bolesti (engl. "Sick day rules"):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>S (sugar):</b> provjeravati glikemiju svakih 2 do 3 sata ili češće i korigirati hiperglikemiju.</li> <li>• <b>I (insulin):</b> uvijek nastaviti primjenjivati inzulín unatoč bolesti kako bi se izbjegla dijabetička ketoacidoza, vjerojatno će biti potrebne veće doze inzulína nego uobičajeno.</li> <li>• <b>C (carbs):</b> osigurati unos ugljikohidrata i piti dosta tekućine (od 30 do 100 mL/sat). Ako je glikemija visoka, piti tekućinu bez ugljikohidrata, a ako je glikemija niska, piti tekućinu s ugljikohidratima.</li> <li>• <b>K (ketones):</b> provjeravati ketone u krvi ili urinu svaka 4 sata. Uzeti brzodjelujući inzulín ukoliko su ketoni prisutni. Piti puno vode kako bi se ketoni izlučili iz organizma<sup>10</sup>.</li> </ul>

<sup>8</sup> Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. Foods 2017, 6(10), 92; <https://doi.org/10.3390/foods6100092>

<sup>9</sup> Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Vitamin D i preporuke za nadomjesnu primjenu vitamina D od jeseni, Objavljeno: 18. rujna 2020., <https://www.hzjz.hr/sluzba-zdravstvena-ekologija/vitamin-d-i-preporuke-za-nadomjesnu-primjenu-vitamina-d-od-jeseni/>

<sup>10</sup> Biljana Žulj, dr. med., specijalist internist, supspecijalist endokrinolog – dijabetolog. Dijabetes i pandemija COVID-19. Dostupno na: <http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/15721/Dijabetes-i-pandemija-COVID-19.html>



Lipidogram	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prehrana/dijeta (unos hrane i energije treba biti izbalansiran između proteina, masti i ugljikohidrata)</li> <li>• Tjelovježba (svakodnevnu naviku uvesti fizičku aktivnost i to u trajanju od barem 30 minuta svakog dana, uz kontrolu tjelesne težine i prestanak pušenja)</li> <li>• Omega kiseline</li> <li>• Crvena riža (monakolin K)</li> <li>• Fitosterol</li> <li>• Artičoka</li> <li>• Češnjak</li> </ul> <p><b>Omega kiseline</b> (0,5 – 3 (max 4g) ovisno o indikaciji)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica sa preporukama optimalnog unosa omega kiselina raznih svjetskih i nacionalnih organizacija je dostupna na linku: <a href="https://www.issfal.org/assets/globalrecommendationssummary19nov2014landscap_e_-3-.pdf">https://www.issfal.org/assets/globalrecommendationssummary19nov2014landscap_e_-3-.pdf</a></li> <li>• Kod nas je uobičajeno: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 g za opću populaciju</li> <li>• 1g EPA+DHA – kod ljudi sa KVS rizikom i dokumentiranim bolestima krvožilnog sustava</li> </ul> </li> </ul>
Koagulacija	<p><i>Ključno pitanje za pacijenta koji bi se požalio na bol u mišićima ili zglobovima je: „ Je li bol bila prisutna na istom mjestu u vrijeme infekcije?“</i></p> <p>Kao i u jednom ranije objavljenom radu<sup>11</sup>, autori sugeriraju da najčešći nalazi koji upućuju na početak navedenih procesa uključuju povišene vrijednosti D-dimera, blagi pad trombocita i produljeno protrombinsko vrijeme. Mnogi hospitalizirani pacijenti primali su profilaktičku antikoagulaciju. Preporuke za antikoagulantnu terapiju nakon otpusta variraju, ali bolesnici većeg rizika se obično otpuštaju iz bolnice s još 10 dana trombotičke profilakse. Ako je pacijentu dijagnosticirana trombotična epizoda, treba ordinirati NOAK i pratiti pacijenta. Dobro je u dogovoru s lekarom uvesti kompresiju odgovarajućeg stupnja. Nije poznato koliko dugo pacijenti ostaju hiperkoagulabilni nakon akutnog COVIDa-19<sup>1</sup>.</p> <p><b>Važna je pravilna komunikacija s pacijentom i adherencija</b>  <b>Upoznavanje pacijenata sa terapijom i mogućim nuspojavama lekova</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provjera adherencije kod terapije za srčane bolesti</li> <li>• trijaža pacijenata i upućivanje lekaru</li> <li>• suradnja sa LOM</li> <li>• savjetovanje</li> <li>• omega 3 (osobito kod poremećaja koagulacije)</li> </ul> <p>POST COVID CARDIO PAKETI – usluge u poliklinikama</p>
Jetrene probe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikavica, artičoka, crna rotkva, desmodium</li> <li>• Visoke doze vitamina B</li> <li>• Omega kiseline</li> <li>• Probiotici</li> </ul>
<b>Probavni sustav</b>	
Apetit, probava Gubitak kilograma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prehrana bogata prebiotcima i probiotcima</li> <li>• ekstrakt aloje vere</li> <li>• B vitamin</li> <li>• savjetovanje s nutricionistima u cilju dobivanja na težini</li> <li>• enteralna prehrana po preporuci lekara</li> <li>• ciljana suplementacija probiotika ovisna o indikaciji<sup>12</sup></li> </ul>

<sup>11</sup> Levi M, Thachil J, Iba T, Levy JH. Coagulation abnormalities and thrombosis in patients with COVID-19 Lancet Haematol. 2020 Jun;7(6):e438-e440. doi: 10.1016/S2352-3026(20)30145-9. Epub 2020 May 11

<sup>12</sup> Smjernice za primjenu probiotika i prebiotika – koncept

[https://hunm.hr/system/files/201912/13\\_Hauser\\_Smjernice%20o%20probiotcima\\_0.pdf](https://hunm.hr/system/files/201912/13_Hauser_Smjernice%20o%20probiotcima_0.pdf)

<p>Poteškoće gutanja kod ventiliranih pacijenata kao posljedica liječenja?</p>	<p>Kod intubiranih pacijenata tijekom hospitalizacije dolazi do slabljenja mišića koji omogućuju gutanje, te su tijekom oporavka moguće poteškoće s gutanjem hrane i pića (nadražajni kašalj tijekom jela i pijenja, epizode gušenja, napor da se isprazne usta od ostataka hrane, progutaju ostatci hrane, osjećaj da je hrana otišla u pogrešnom smjeru, česte infekcije pluća bez poznatog uzroka i dr.). Potrebno je obratiti pažnju na gutanje kako bi se izbjeglo gušenje i potencijalne plućne infekcije.</p> <p><b>Tehnike za olakšavanje gutanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sjediti uspravno prilikom jela ili dok se pije.</li> <li>● Ostati u uspravnom položaju tijekom sjedenja ili hodanja 30 minuta nakon obroka.</li> <li>● Isprobati hranu različite konzistencije da bi se vidjelo što se lakše guta, preporuka je pire dijeta i gušća pića radi sigurnijeg i učinkovitijeg gutanja.</li> <li>● Biti koncentriran tijekom obroka i pažljivo žvakati, izbjegavati razgovor tijekom obroka.</li> <li>● Jest i više manjih obroka kroz dan.</li> <li>● Biti siguran da su usta prazna i bez zaostataka prije uzimanja sljedećeg zalogaja ili gutljaja.<sup>13,14</sup></li> </ul> <p>*Nutricia Nutilis - zgušnjivač hrane i tekućine - olakšava gutanje</p>
<b>Jetra</b>	
<p>Transaminaze Masna jetra</p>	<p>Povećane vrijednosti jetrenih enzima javljaju kod većine hospitaliziranih pacijenata s COVID-19 i najčešće su povezane s lošijim kliničkim ishodima<sup>15</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sikavica, artičoka, crna rotkva, desmodium</li> <li>● Visoke doze vitamina B</li> <li>● Omega kiseline</li> <li>● Probiotici</li> </ul>
<b>Nesanica i pospanost</b>	
<p>Zaspavanje Nemiran isprekidani san Tjeskoba Noćne more</p>	<p><b>Upitnici i skale za procjenu pospanosti<sup>16</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● odlazak na spavanje u isto vrijeme i buđenje u isto vrijeme</li> <li>● spavanje samo u spavaćoj sobi i upotrebu te sobe samo za spavanje</li> <li>● spavanje samo u spavaćoj sobi i upotrebu te sobe samo za spavanje (također, optimizacija temperature u sobi i vlažnosti zraka, korištenje odgovarajućeg madraca te osigurati da je u sobi mrak i tišina)</li> <li>● način prehrane: izbjegavanje obilnog večernjeg obroka, alkohola, kofeina i nikotina</li> <li>● umjerenja tjelesna aktivnost prije odlaska na spavanje</li> </ul> <p>ne gledati TV ili koristiti elektroničke uređaje pola sata prije spavanja</p> <p><b>Valerijana</b> može poboljšati kvalitetu sna i to bez negativnih nuspojava – razina kliničkih dokaza A.</p> <p><b>Pasiflora</b> - Provedene randomizirane, dvostruko slijepe znanstvene studije dokazale su djelotvornost pasiflore <b>kod općeg stanja napetosti, nemira i nesanice.</b></p> <p><b>Hmelj</b> - suhi ekstrakt cvijeta uzgojenog hmelja koristi se kao tradicionalni biljni lek za <b>ublažavanje blagih simptoma mentalnog stresa i kao pomoć kod nesanice</b></p> <p><b>Melatonin</b> 1-5 mg prije spavanja</p>

<sup>13</sup> Voice and Swallowing. <https://www.yourcovidrecovery.nhs.uk/managing-the-effects/effects-on-your-body/voice-and-swallowing/>

<sup>14</sup> WHO, Support for Rehabilitation, Self-Management after COVID-19-Related Illness

<sup>15</sup> Hundt MA, Deng Y, Clarlegio MM, NathansonMH, Lim JK. Abnormal Liver Tests in COVID-19: A Retrospective Observational Cohort Study of 1,827 Patients in a Major U.S. Hospital Network. <https://doi.org/10.1002/hep.31487>

<sup>16</sup> Johns MW. A new method for measuring daytime sleep: the Epworth sleepiness scale. Sleep. 1991; 14(6): 540-5

Raspoloženje	
Depresija	<p><b>Upitnici i skale za procjenu depresije<sup>17</sup></b></p> <p><b>Kantarion</b> - primjenjuje se za poboljšanje raspoloženja kod slabije i srednje izraženih depresivnih stanja – razina kliničkog dokaza A, te kod psihovegetativnih smetnji i simptomata kao što su nemir, tjeskoba i razdražljivost.</p> <p><b>Kava-Kava</b> Cochraneov pregled kave kave za različite anksiozne poremećaje, utvrdio je statistički značajno smanjenje prosječne vrijednosti za 3,9 bodova na <b>Hamiltonovoj ljestvici anksioznosti</b> u odnosu na placebo. Ovaj je rezultat uporediv s lekovima.<sup>18</sup></p> <p><b>Safran</b> - postojeći klinički dokazi ukazuju da suplementacija šafranom <b>može imati povoljne učinke na anksioznost i depresiju</b>. Dokazano je da šafran ublažava simptome blage do umjerene depresije usporedivo s imipraminom i fluoksetinom.</p> <p><b>Vitamin D</b></p>
Anksioznost	<p><b>Upitnici i skale za procjenu anksioznosti<sup>19</sup></b></p> <p><b>Magnolija</b>, iskazuje <b>anksiolitičko i antidepresivno djelovanje</b> i to pokazuje njezinu ključnu prednost liječenja pred ostalim biljnim supstratima.</p> <p><b>Kava-Kava</b> Cochraneov pregled o primjeni kave-kave za različite anksiozne poremećaje, utvrdio je statistički značajno smanjenje prosječne vrijednosti za 3,9 bodova na <b>Hamiltonovoj ljestvici anksioznosti</b> u odnosu na placebo. Ovaj je rezultat uporediv s lekovima.<sup>20</sup></p> <p><b>Melissa officinalis</b> ima <b>sedativna, anksiolitička, kognitivna</b> i relevantna fiziološka djelovanja</p> <p><b>Ashwaganda-Dokazi</b> u razini A: Snižavanje kortizola Kortizol koji se povećava kao odgovor na stresnu situaciju smanjuje se na pouzdan način, a primjenu nalazi u proizvodima za smanjenje tjeskobe. – do 28% pacijenata<sup>21</sup></p> <p><b>Lavanda</b> Linalool pokazuje sedativne učinke, a linalil acetat pokazuje izrazito opojna djelovanja. Ove dvije akcije mogu biti odgovorne za njegovu <b>upotrebu kod bolesnika s anksioznošću</b><sup>22</sup></p> <p><b>Citronela</b> Obilje adaptogenih i sedativnih svojstava u ovom esencijalnom ulju ne samo da poboljšava raspoloženje, već je i umirujuće i oslobađa od stresa Ima veliku važnost u pružanju mentalne stabilnosti reguliranjem hormona stresa, tj. serotonina koji onda smanjuje razne simptome anksioznosti uključujući nemir, nelagodu, hladne ruke i stopala<sup>23</sup></p>

<sup>17</sup> Begić, D. et al. (2013) Kliničke smjernice za liječenje depresivnog poremećaja – Hrvatski liječnički zbor, Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju, Hrvatsko psihijatrijsko društvo, Hrvatsko društvo za psihofarmakoterapiju i biološkijsku psihijatriju. Medix. Supplement, 19 (106, S1), 134-192.

<sup>18</sup> Ninoslav Mimica i sur. *Suvremena klasifikacija depresije i mjerni instrumenti*, Medicus 2004. Vol. 13, No. 1, 19 - 29  
Sharp R, *The Hamilton Rating Scale for Depression Occupational Medicine 2015*;65:340

<sup>19</sup> Max W et al. Diet and Depression: From Epidemiology to Novel Therapeutics, *Neurobiology of Depression*, Road to Novel Therapeutics 2019, Pages 285-292, Teschke R, Sarris J, Lebot V. Contaminant hepatotoxins as culprits for kava hepatotoxicity - fact or fiction? *Phytother Res* 2013;27:472-4.

<sup>20</sup> Crnković D. Anksioznost i kako ju liječiti. *Medicus* 2017;26(2):185-191

Ljubotina A, Bukmir L, Popović B, Ljubotina M, Zavidic T, Mahmić A. Dijagnostičiranje i liječenje anksioznih poremećaja smjernice za obiteljske lekare. *Medix ožujak* 2019;135; 159-164. Leyfer OT, Ruber JL, Woodruff-Borden J. Examination of the utility of the Beck Anxiety Inventory and its factors as a screener for anxiety disorders. *J Anxiety Disord.* 2006;20(4):444-58.

Ljubotina A, Bukmir L, Popović B, Ljubotina M, Zavidic T, Mahmić A. Dijagnostičiranje i liječenje anksioznih poremećaja-smjernice za obiteljske lekare. *Medix ožujak* 2019;135; 159-164.

Bajs, M., Janović, Š., Ivezić, S. Š, Bajs, M. (2007). Instrumenti u procjeni anksioznosti i anksioznih poremećaja, *Medix*, (71), 75-78.

Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB et al. A brief measure for assessing generalised anxiety disorder: the GAD-7. *Arch Intern Med.* 2006 May 22; 166(10):1092-7

<sup>21</sup> Max W et al. Diet and Depression: From Epidemiology to Novel Therapeutics, *Neurobiology of Depression*, Road to Novel Therapeutics 2019, Pages 285-292, Teschke R, Sarris J, Lebot V. Contaminant hepatotoxins as culprits for kava hepatotoxicity - fact or fiction? *Phytother Res* 2013;27:472-4.

<sup>22</sup> Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med.* (2012)

<sup>23</sup> H. Kouilvand, M.K. Ghadiri, A. Gorji Lavender and the nervous system  
*Evid Based Complement Altern Med* (2013), 10.1155/2013/681304

<sup>23</sup> Wang ZJ, Heinbockel T. *Essential Oils and Their Constituents Targeting the GABAergic System and Sodium Channels as Treatment of Neurological Diseases. Molecules.* 2018;23(5):1061. Published 2018 May 2. doi:10.3390/molecules23051061

	<b>Vitamin B</b>
Neuroze	Neuroze se uspješno liječe <b>psihoterapijom i nefarmakološkim mjerama, te fitoterapijom</b> , u slučaju djelomičnog odgovora – farmakoterapijom <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Magnezij</b></li> <li>• <b>Kurkumin</b></li> <li>• <b>Omega 3</b></li> </ul>
PTSP	<b>Zakašnjeli ili produljeni odgovor na stresni događaj ili situaciju izrazito ugrožavajuće ili katastrofalne naravi.</b> Preporuke kao za anksioznost
<b>Kognitivne funkcije</b>	
Mentalni umor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kognitivne vježbe (vježbe pamćenja, zagonetke, igre riječima i brojevima, čitanje)<sup>24</sup></li> <li>• Alati za kompenzaciju (popisi i bilješke)</li> <li>• Sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima koje su značajne za pacijenta</li> <li>• Tjelesne vježbe – uvoditi postupno tjelovježbu u svoju dnevnu rutinu (vježbe fitnesa i jačanja)</li> </ul>
Memorija i prisjećanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rodiola</b> Može pomoći kod učenja, bavljenja sportom, može smanjiti psihički umor i poboljšati opće raspoloženje. Jača imunitet, ublažava stres i simptome izazvane stresnim načinom života.</li> </ul>
Radna sposobnost i koncentracija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ginseng</b> Pozitivan učinak na mentalnu iscrpljenost i pamćenje kod zdravih pojedinaca - antioksidativno djelovanje. Značajno poboljšanja kod mentalnog umora, slabiji rezultati kod fizičkog umora.</li> <li>• <b>Ginkgo</b> za ublažavanje simptoma slabije prokrvljenosti mozga (poremećaj koncentracije, oslabljeno pamćenje) i popratnih simptoma (nesanica, vrtoglavica, tinitus, glavobolja, omaglica, neraspoloženje)</li> </ul>
Dnevna pospanost	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guarana</b> - poboljšanje pamćenja, budnosti i koncentracije</li> <li>• <b>Astaksantin</b> - štiti od slobodnih radikala i oksidativnog stresa te <b>djeluje neuroprotektivno</b></li> <li>• <b>Lecitin</b> - Prirodni izvor inozitola i kolina, koji doprinosi povećanom stvaranju neurotransmitera acetilkolina u mozgu<sup>25</sup></li> </ul>

<sup>24</sup> Support for Rehabilitation Self-Management after COVID-19- Related Illness . WHO. COVID-19 Clinical management: living guidance. WHO. 25 January 2021.

<sup>25</sup> Pacadi C. Poremećaji koncentracije i pamćenja. U: Priručnik za samoliječenje. CASI, 2017, Zagreb. 307-311.

Imunitet	
Osjećaj slabosti i umora	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konzumacija pravilne i nutritivno uravnotežene prehrane (prilagođena zdravstvenom stanju pacijenta)</li> <li>• svakodnevna tjelesna aktivnost</li> <li>• kontrola stresa</li> <li>• higijena sna</li> <li>• prestanak pušenja</li> <li>• boravak na svježem zraku</li> <li>• održavanje socijalnih kontakata (komunikacija, podrška)</li> </ul>
Status autoimunih bolesti	<p><b>Tjelesna aktivnost prilagođena stanju pacijenta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakon oporavka od blagog oblika COVID-19: tjedan dana istezanja niskog intenziteta i pojačavane prije ciljanog kardio treninga</li> <li>• Vrlo blagi simptomi: ograničiti aktivnost na sporo hodanje ili sl., povećavati vrijeme odmora ako se simptomi pogoršaju; izbjegavati treninge visokog intenziteta</li> <li>• Dugotrajni intenzivni post-COVID simptomi (umor, kašalj, nedostatak zraka, temperatura): vježbati intenzitetom 60% pacijentovog maksimalnog pulsa tijekom 2-3 tjedna- pacijent se mora osjećati ugodno tijekom aktivnosti</li> <li>• Kod težih oblika (pacijenti koji su imali limfopeniju, bili na respiratoru ili imaju oštećenje srčanog mišića) prije početka bilo kakvih aktivnosti/ vježbanja, potrebna je kardiološka obrada</li> </ul> <p><b>Suplementacija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vitamini A, B, C, D, E</li> <li>• minerali: magnezij, selen, cink, željezo</li> <li>• omega kiseline</li> <li>• polifenoli</li> <li>• beta gluklan /alfa gluklan</li> <li>• probiotici</li> <li>• ehinacea</li> <li>• matična mlijječ</li> <li>• manuka med</li> </ul> <p>Status autoimunih bolesti uvijek zahtijeva individualni pristup i dogovor s lekarom.</p>
Umor i iscrpljenost	
Glavobolje	<p>Metode samoprocjene pacijenata za ljestvicu post-COVID-19 Funkcionalnog statusa (PCFS).</p> <p>a) Dijagram toka *</p> <p>b) Upitnik za pacijente</p> <p>Upute za uporabu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ za procjenu oporavka nakon infekcije SARS-CoV-2, ova PCFS ljestvica pokriva cijeli niz funkcionalnih ograničenja, uključujući promjene u načinu života, sportu i društvenim aktivnostima;</li> <li>✓ dodjeljivanje ocjene ljestvice PCFS -a tiče se prosječne situacije u proteklom tjednu (iznimka: kada se procjenjuje pri otpuštanju, to se odnosi na situaciju na dan otpusta);</li> <li>✓ simptomi uključuju (ali nisu ograničeni na) dispneju, bol, umor, slabost mišića, gubitak pamćenja, depresiju i tjeskobu;</li> <li>✓ u slučaju da se čini da su dvije ocjene prikladne, uvijek odaberite najvišu ocjenu s najviše ograničenja;</li> <li>✓ mjerenje funkcionalnog statusa je opcija i prije infekcije</li> <li>✓ alternativno ovom dijagramu toka i upitniku za pacijente dostupan je opsežan strukturirani intervju.</li> </ul>
Slaba tjelesna izdržljivost	
Nedostatak energije	
malaksalost nakon manjeg fizičkog ili mentalnog napora	

	<p>Ove metode se mogu koristiti tijekom oporavka i povremeno procjenjivati stanje. <sup>26,27</sup> Cjeloviti priručnik za pacijente i lekare dostupan je na <a href="https://osf.io/gppdv/">https://osf.io/gppdv/</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Savjeti za pacijente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdrava i uravnotežena prehrana</li> <li>• lagana vježba i relaksacija (prema uputama o preboljenom obliku COVID-19 bolesti)</li> <li>• hiperbarična oksigenoterapija</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Nutrijenti koji pridonose normalnom metabolizmu stvaranja energije i/ili smanjenju umora i iscrpljenosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B-kompleks</li> <li>• Željezo – uz provjeru stanja, laktoferin</li> <li>• Magnezij</li> <li>• Vitamin C</li> </ul> <p><b>Nutrijenti koji se mogu preporučiti kod kroničnog umora i pada energije:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koenzim Q10 - 200mg/dan</li> <li>• Matična mlječ</li> <li>• NADH</li> <li>• Maltodekstrin</li> <li>• Ekstrakt borovnice</li> </ul> <p><b>Adaptogene biljke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ružičasti žednjak (<i>Rhodiola rosea</i>)</li> <li>• Azijski (kineski ginseng) (<i>Panax ginseng</i>)</li> <li>• Sibirski ginseng (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)</li> </ul> <p><b>Stimulansi (ukoliko nema kontraindikacija)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeleni čaj (<i>Camellia sinensis</i> L.)</li> <li>• Guarana (<i>Paullinia cupana</i>)</li> </ul>
<b>Krvožilni sustav</b>	
Aritmije	
Hipertenzija	Vidi *Progresija kroničnih/komorbidnih stanja
Holter, UZV	
<b>Vitalni znakovi</b>	
Oksigenacija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• boravak na svježem zraku</li> </ul>
Puls	<ul style="list-style-type: none"> <li>• astaksantin, koenzim Q10, ENADA, željezo</li> <li>• prestanak pušenja</li> <li>• <b>HIPERBARIČNA OKSIGENOTERAPIJA (HBOT)</b></li> </ul> <p>metoda liječenja udisanjem čistog kisika pod povišenim tlakom u posebno dizajniranim hiperbaričnim komorama - primjenjuje se u akutnoj fazi bolesti, ali i nakon izlječenja ako bolesnici imaju produljene simptome - snažna suportivna terapija koja podiže zasićenost krvi kisikom znatno uspješnije nego primjena kisika na masku, smanjuje komplikacije bolesti i omogućuje lakši i brži oporavak organizma. <sup>28</sup></p>
Vid	Ovlaživanje sluznice, praćenje kod lekara Vitaminski za oči
Sluh	Praćenje kod lekara

<sup>26</sup> Klok FA, Boon GJAM, Barco S, Endres M, Geelhoed JJM, Knauss S, i sur. The Post-COVID-19 Functional Status scale: a tool to measure functional status over time after COVID-19. Eur Respir J. 2020 Jul; 56(1): 2001494. Published online 2020 Jul 2. doi:10.1183/13993003.01494-2020

<sup>27</sup> Sigfrid L, Drake TM, Ellen Pauley E, Edwin C, Jesudason EC, Piero Olliaro P, Wei Shen Lim WS, i sur. Long Covid in adults discharged from UK hospitals after Covid-19: A prospective, multicentre cohort study using the ISARIC WHO Clinical Characterisation Protocol. Lancet Reg Health Eur. 2021 Aug 6 : 100186. doi: 10.1016/j.lanepe.2021.100186

<sup>28</sup> Harch PG. Hyperbaric oxygen treatment of novel coronavirus (COVID-19) respiratory failure. Med Gas Res. 2020 Apr-Jun; 10(2): 61–62. doi: 10.4103/2045-9912.282177

Koža, kosa, nokti	
Bolno vlasište Ispadanje kose	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suplementi (cink, bakar, magnezij, selen, vitamin D vitamin B6, aminokiseline bogate sumporom, željezo)</li> </ul>
Loša kvaliteta i vitalnost kose	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dermatološki pripravci (<b>minoksidil 2-5%</b> koji potiče mikrocirkulaciju vlasišta i rast kose, šamponi protiv ispadanja kose, losioni s biljnim ekstraktima )</li> <li>• tjelovježba (potiče cirkulaciju, a samim time i mikrocirkulaciju vlasišta),</li> <li>• maske i pakunzi za kosu, regeneratori, kure za intenzivno obnavljanje kolagen</li> <li>• kontrola stresa, opuštanje</li> <li>• higijena sna</li> <li>• nutricionija</li> <li>• <b>suradnja- pregled vlasišta!</b></li> </ul>
Dehidrirana koža	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevenova mast</li> <li>• Hijaluronska kiselina</li> <li>• Dekspantenol</li> <li>• Emolijensi</li> <li>• Kolagen</li> </ul>
Virusna egzantema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termalne vode</li> <li>• Lokalna kortikosteroidna terapija</li> <li>• Oralni antihistaminici</li> </ul>
Ostale dermatoze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekstrakti zobi</li> <li>• Biljni gelovi s burovim gelom, kamilicom, arnikom, nevenom</li> </ul>
COVID prsti: Svrbež kože Modrice na koži Zadebljanja na koži	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutricija</li> <li>• Suplementacija koža/kosa/nokti</li> <li>• Kvasci, vitamin B</li> <li>• Kolagen</li> <li>• Biljna ulja za masažu korijena i pločice nokta</li> <li>• Izbjegavanje lakiranja, geliranja</li> </ul>
Promjene na noktima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutricija</li> <li>• Suplementacija koža/kosa/nokti</li> <li>• Kvasci, vitamin B</li> <li>• Kolagen</li> <li>• Biljna ulja za masažu korijena i pločice nokta</li> <li>• Izbjegavanje lakiranja, geliranja</li> </ul>
Ostalo	
Parestezija	<p>Smatra da su standardni tretmani Guillain-Barréovog sindroma korisni, te se većina pacijenata s vremenom i uz fizikalnu terapijom vrlo dobro oporavi <sup>29</sup>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B vitamini</li> <li>• Omega</li> <li>• Masaža, drenaža</li> <li>• Aromaterapija</li> <li>• Magnezij</li> </ul>
Nepravilnosti menstrualnog ciklusa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suradnja sa ginekologom:dodatni testovi, krvne pretrage, test na trudnoću, štitnjača</li> <li>• Pravilna prehrana</li> <li>• Tjelesna aktivnost, opuštanje, kvalitetan san</li> <li>• Suplementacija (Fe, Zn, Omega kiseline, vitamin C i B), vrkuta, konopljika</li> </ul>
*Progresija kroničnih/komorbidnih stanja	<p>Oko 20% potvrđenih COVID-19 pacijenata su imali značajne tegobe. Kardiopulmonalne komplikacije uključuju miokarditis, perikarditis, infarkt miokarda, aritmije i plućnu emboliju, a mogu se pojaviti nekoliko tjedana nakon akutne faze bolesti. Učestalije su kod pacijenata kod kojih već postoje kardiovaskularne bolesti, ali su također opisane kod mladih bolesnika<sup>1</sup>.</p> <p>Kod obolelih od COVID-19 koji su tijekom bolesti imali i infarkt sugerira se da je zapravo ključni razlog začepjenja koronarnih, ali i plućnih krvnih žila, intenzivno izvanstanično formiranje neutrofila i njihovih proizvoda (proteini s mikrobicidnim učinkom te niza drugih enzima) koje zajedno formiraju mrežnu strukturu, a takve strukture imaju ključnu ulogu u inicijaciji upalnog procesa i stimulaciji formiranja tromba<sup>30</sup>.</p>

<sup>29</sup> Neurological Symptoms Following COVID-19 Dostupno na: <https://www.foundationforpn.org/2020/10/09/neurological-symptoms-following-covid-19/>

<sup>30</sup> Blasco A , Coronado MJ, Hernández-Terciado F, Martín P, Royuela A , Ramil E, García D. i sur. Assessment of Neutrophil Extracellular Traps in Coronary Thrombus of a Case Series of Patients With COVID-19 and Myocardial Infarction. JAMA Cardiol 2020 Dec 29;6(4):1-6. doi: 10.1001/jamacardio.2020.7308

## Post COVID Olfaktorni trening za povratak osetila mirisa

Preporučamo da procenite svoje stanje okusa i mirisa prije provođenja olfaktornog treninga.

<b>Osetim li razliku između soli i šećera?</b>	DA	NE
<b>Osetim li okus octa?</b>	DA	NE
Ako su vaši odgovori potvrdni, vaš okus oseta je vjerojatno zdrav, a ako ste odgovorili s NE, vjerojatno je došlo do DISGEUZIJE.		
<b>Okus hrane je drugačiji nego što bi trebao biti i mirisi koji su drugima ugodni, meni su neugodni.</b>	DA	NE
Ako ste odgovorili s DA, vjerojatno imate PAROSMIJU		
<b>Ponekad osetim mirise koji drugi ne osete. Mirisi zapravo nisu prisutni.</b>	DA	NE
Ako ste odgovorili s DA, vjerojatno imate PANTOSMIJU.		
<b>Mogu da osetim neke nejasne mirise, ali ne mogu da ih svrstam gde pripadaju.</b>	DA	NE
Ako ste odgovorili s DA, funkcija mirisa postoji, ali je minimalna.		

Uz pomoć člana porodice ili prijatelja možete da provedete i ovu vezbu. Stavite povez na oči i probajte osjetiti sledeće mirise iz kućanstva. Neka vam druga osoba primakne nosu jednu po jednu supstancu. Izaberite 4-5 supstanci, možete slobodno izabrati one koje volite. Koncentrišite se i u miru probajte da osетite miris.

Predložene supstance:

- ✓ KAVA
- ✓ VANILIJA
- ✓ KORA LIMUNA
- ✓ PASTA ZA ZUBE
- ✓ SAPUN
- ✓ KREMA ZA CIPELE
- ✓ KEČAP/SENF

Za svaku izabranu supstancu neka druga osoba zabeleži koja joj izjava odgovara:

- ✓ 0- Uopće nisam svestan mirisa.
- ✓ 1- Svestan sam vrlo slabog mirisa, ali to je sve.
- ✓ 2- Osetim nešto, ali ne mogu svrstati gde miris pripada.
- ✓ 3- Supstanca mi miriše jako iskrivljeno i neugodno.
- ✓ 4 - Sposoban sam identifikirati miris.
- ✓ 5 – Jasno i precizno osećam intenzivni miris

Rezultate sačuvajte i samoprocenu vršite jednom mesečno ili nakon nekog određenog vremena provođenja OLFAKTORNOG TRENINGA

- Trening provodimo kako bismo ponovljenim udisanjem lako prepoznatljivih mirisa povratili memoriju oseta mirisa
- Koristimo metodu Mayo-klinike, javno objavljenu i dostupnu zainteresiranoj široj javnosti
- Za trening je potrebno koristiti 4 različita eterična ulja visoke kvalitete i poznatog hemijskog sastava
- Ulja biramo prema preferencijama pacijenta, po ključu čega bi se najlakše mogao prisetiti uz neku asocijaciju, te iz različitih razreda mirisa
- Mogući odabir je iz razreda: cvetnih, citrusnih, začinskih, drvenih, zelenih mirisa, pri čemu je važno da svako ulje pripada različitom razredu



Neke od mogućih kombinacija prikazane su u tablici

### Odabir ulja kod olfaktornog treninga

<i>Mirisni razred</i>	CVJETNI	CITRUSNI	ZAČINSKI	DRVENI	ZELENI
<i>Ulje 1</i>	Ruža	Limun	Čimet	Sandalovina	Metvica
<i>Ulje 2</i>	Lavanda	Naranča	Klinčić	Čempres	Eukaliptus
<i>Ulje 3</i>	Jasmin	Mandarina	Ginger	Bor	Cajeput
<i>Ulje 4</i>	Ylang-Ylang	Litsea	Anđelika	Jela	Kadulja
<i>Ulje 5</i>	Geranijum	Grejpfrut	Ružmarin	Smreka	Bosiljak

### Upute za provođenje treninga

- Nakapamo 2-3 kapi pojedinog eteričnog ulja na kamenčić, blazinicu, kompresu
- Udišemo miris 20-30 sekundi, brzim, plitkim i kratkim udisajima (njuškanjem)
- Tokom udisanja vizualiziramo asocijacije na miris radi lakšeg prisećanja (*npr. Lavanda – bakin ormar, Metvica-pasta za zube, Klinčić – božićni kolačić*)
- Opustimo se i duboko udišemo nakon svakog mirisa najmanje 20 sekundi
- Ponovimo metodu za svako eterično ulje
- Ponavljamo proces 2 x dnevno (ujutro nakon buđenja i prije spavanja) u trajanju od 3-4 sedmice
- Beležimo napredak u numeričku tablicu

## Praćenje napretka u prepoznavanju mirisa

Dan		Ulje 1:	Ulje 2:	Ulje 3:	Ulje 4:
1	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
1	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
2	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
2	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
3	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
3	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
4	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
4	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
5	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
5	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
6	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
6	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
7	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
7	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
8	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
8	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
9	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
9	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
10	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
10	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
11	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
11	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
12	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
12	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
13	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
13	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
14	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
14	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
15	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
15	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
16	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
16	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
17	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
17	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
18	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
18	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
19	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
19	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
20	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
20	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
21	Ujutro	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5
21	Uveče	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5	0-1-2-3-4-5

## Mentalno zdravlje u pandemiji

- Preliminarni nalazi retrospektivnih kohortnih studija na više od 60 000 slučajeva COVID-19 u SAD-u ukazuju na 18% učestalosti psihijatrijskih dijagnoza (uključujući anksiozne poremećaje i nesanicu) u prva 2 tjedna do 3 mjeseca nakon dijagnoze COVID-19.
- Osobe s COVID-19 su pod većim rizikom od razvoja problema sa spavanjem zbog akutnog odgovora na stres, kao i dodatnih razloga za one koji su hospitalizirani, kao što su čimbenici okoliša, invazivni medicinski zahvati (npr. Mehanička ventilacija) i česta kombinacija više lekova narušavajući obrasce spavanja<sup>31</sup>

## Istraživanje za područje javnog zdravstva

- WHO upozorava na globalno povećanje potreba za očuvanje mentalnog zdravlja<sup>32</sup>
- epidemiološke mjere, zabrinutost, nesigurnost, ekonomska nestabilnost samo su neki od uzroka povećanja broja osoba sa simptomima anksioznosti i depresije u svijetu
- riječ je o dva najčešća mentalna poremećaja tijekom pandemije
- [pružimo sveobuhvatne savjete](#)
- [uključimo se u rano prepoznavanje i saniranje mentalnih poremećaja](#)
- [aktivno rješavamo probleme povezane s primjenom psihofarmaka](#)

U praksi možemo provesti istraživanja koje se temelje na **primjeni strukturiranih upitnika samoprocjene** korištenih za:

- ✓ utvrđivanje stupnja depresije i anksioznosti te praćenja tijekom liječenja
- ✓ određivanje subjektivne ocjene zdravlja kod pacijenata koji koriste antidepresive i antipsihotike
- ✓ otkrivanje i rješavanje problema vezanih uz primjenu lekova (eng. *DRP- Drug related problems*)

---

<sup>31</sup> COVID-19 Clinical management: living guidance. WHO. 25 January 2021

<sup>32</sup> World Health Organization, The impact of COVID-19 on mental, neurological, and substance use services: results of a rapid assessment; October 2020

## Upravljanje kvalitetom usluge

Koji su indikatori da se usluga pruža na željenoj razini kvalitete?

Kako i tko će to mjeriti? Koordinatori, kontrolori kvalitete?

Neki od indikatora kojima možemo mjeriti je li implementacija usluge uspješna, nadodajte i svoje:



INDIKATORI	NISU POTREBNA NIKAKVA POBOLJŠANJA	POTREBNA SU MALA POBOLJŠANJA	POTREBNA SU ZNAČAJNA POBOLJŠANJA
1. Provedeni broj individualnih savjetovanja kontinuirano raste (uključujući follow up)			
2. Povećava se broj follow-up savjetovanja nakon posete lekaru ili laboratoriju			
3. Poboljšava se stanje određenog broja pacijenata			
4. Edukacija i follow up edukacija sa završnim ispitom za standardizaciju usluge je uspješno provedena			
5. Ostvareno je povećanje plasmana i ostvarivanje targeta za ciljane skupine proizvoda			
6. Ostvaren je povećani broj i priljev novih pacijenata u apoteku/ustanovu			
7. Ispitivanja zadovoljstva pacijenata i djelatnika motiviranost tima pokazuju visoke ocjene			
8. Promocija i suradnja s partnerima i liječnicima (broj novoostvarenih suradnji) se razvija			
9. Korištenje brošura i ostalih materijala od strane djelatnika je u porastu			
10. Sigurnost pacijenta i djelatnika je osigurana			
11. Raste medijska eksponiranost i pojava na društvenim mrežama			
12. Usluga je otvorila druge mogućnosti			
13. Djelatnici su motivirani i inovativni u pružanju usluge			
14. Pružanje usluge podržano je od zajedničkih službi			
15. Prikupljaju se, interpretiraju i prezentiraju podatci od rezultata pružanja usluge			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

## Naš SMART Plan za implementaciju usluge

- U sledećih 7 dana
- U sledećih 30 dana
- U sledećih 100 dana



