

Zpravodaj

Zveme vás na setkání farmaceutických asistentů.

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

máme tu opět podzim a další číslo zpravodaje, letos již třetí. Nedávno jsme Vám přáli krásné jaro, následně léto a než se naděje bude tu zima. Psaní úvodníku do zpravodaje je zvláštní disciplína, kdy se člověk najednou musí zamyslet, co vše se událo a co nás naopak čeká.

Předsednictvo ČKFA nezhálelo ani v létě, a naopak se pustilo do celé řady projektů, které se kvapem blíží. Čas na některé z nich byl opravdu šibeniční, ale společnými silami se nám je povedlo zvládnout. Nejdůležitější z nich uvádím níže.

Připojili jsme se k **projektu MZČR** konkrétně národní kampaň u příležitosti Světového dne bezpečí pacientů, který byl vyhlášen WHO ke dni **17. září** s tématem „Bezpečnost léků“ a sloganem „Medikace bez poškození“. Věřím, že farmaceutičtí asistenti ukazují každý den svoji odbornost a věnují se klientům lékáren s patřičnou odpovědností, tak aby nedošlo nesprávnou indikací, užíváním a chybným uchováváním léčiv k ohrožení zdraví pacienta.



Pokračování na straně 2.

OBSAH:



FA VE VÍDNI

4



LOONO

8

VÝVOJ STUDIA NELÉKAŘSKÝCH OBORŮ V ČESKÉ REPUBLICCE	10
APROBAČNÍ ZKOUŠKY ŽADATELŮ Z TŘETÍCH ZEMÍ	12
FYTOTERAPIE V DOBĚ TĚHOTENSTVÍ A LAKTACE	14
SVĚTOVÝ DEN BEZPEČÍ	18

Zpracovali jsme pod mottem „Minuta navíc v lékárně se vyplácí“ oblast doplňků stravy, která bude ČKFA prezentována v některém z následujících projektů. „**Světový den bezpečí pacientů**“ bude probíhat na sociálních sítích pod záštitou MZČR, podpoří ho i ČKFA.

Dále pro Vás chystáme na **6. října 2022 veřejné setkání farmaceutických asistentů**, které proběhne v Ústřední vojenské nemocnici v Praze v odpoledních hodinách, kde kromě jiného se bude v užším kruhu diskutovat nad profesí farmaceutického asistenta. Věříme,

že setkání a diskuze bude probíhat v milé, ale zároveň v plodné atmosféře. Pozvánku najdete v tomto Zpravodaji na straně 7.

Také se připravujeme na **Den farmaceutických asistentů**, který letos připadne na **18. října**. Společnými silami se tak budeme opět snažit ukázat veřejnosti důležitost naší profese. Rádi bychom připomněli všem, jak moc je důležitá komunikace v lékárně.

A samozřejmě v neposlední řadě chystáme blok farmaceutických asistentů na **Kongres nemocniční farmacie**, který letos poprvé proběhne v Ostravě v termínu

11. – 13. listopadu 2022, a jehož ústředním tématem budou kardiovaskulární rizika.

Věřím, že pro Vás bylo léto alespoň na chvíli oázou klidu a odpočinku někde o samotě nebo s Vašimi blízkými, přáteli, v tichu nebo ruchu. Doufám, že jste načerpali energii na další pracovní záprah či cokoliv jiného, co vás čeká.

Příjemné čtení v podzimních dnech za ČKFA Vám přeje

Martina Šopíková
místopředsedkyně ČKFA

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

před prázdninami jsme vyhlásili pro všechny farmaceutické asistenty soutěž, která se tématem pojila s Vaším **nejoblíbenějším způsobem relaxace!**

Děkujeme všem, kteří jste nám popsali svůj pohled na popracovní regeneraci sil. Děkujeme i za milá slova na adresu členů předsednictva, která jste často připojili a tak nás potěšili. Jisté nyní je, že v naší profesi jsou vítězi rodina, příroda a domácí mazlíčci. Tím se tedy rozhodně od zbytku obyvatel ČR nijak neodlišujeme, možná jen, že ten relax (jako většina zdravotníků a pomáhajících profesí) více odsouváme „na později... až se to bude hodit...“

Věříme, že jste letní měsíce využili k načerpání energie všichni, dárkem ale odměníme pouze pět z Vás! Paní Kratochvílová, Ostrčilová, Tesárková, Šintáková, Kučerová.

Ostatním budeme držet palce v některé z dalších soutěží ČKFA!

VÝSLEDKY SOUTĚŽE

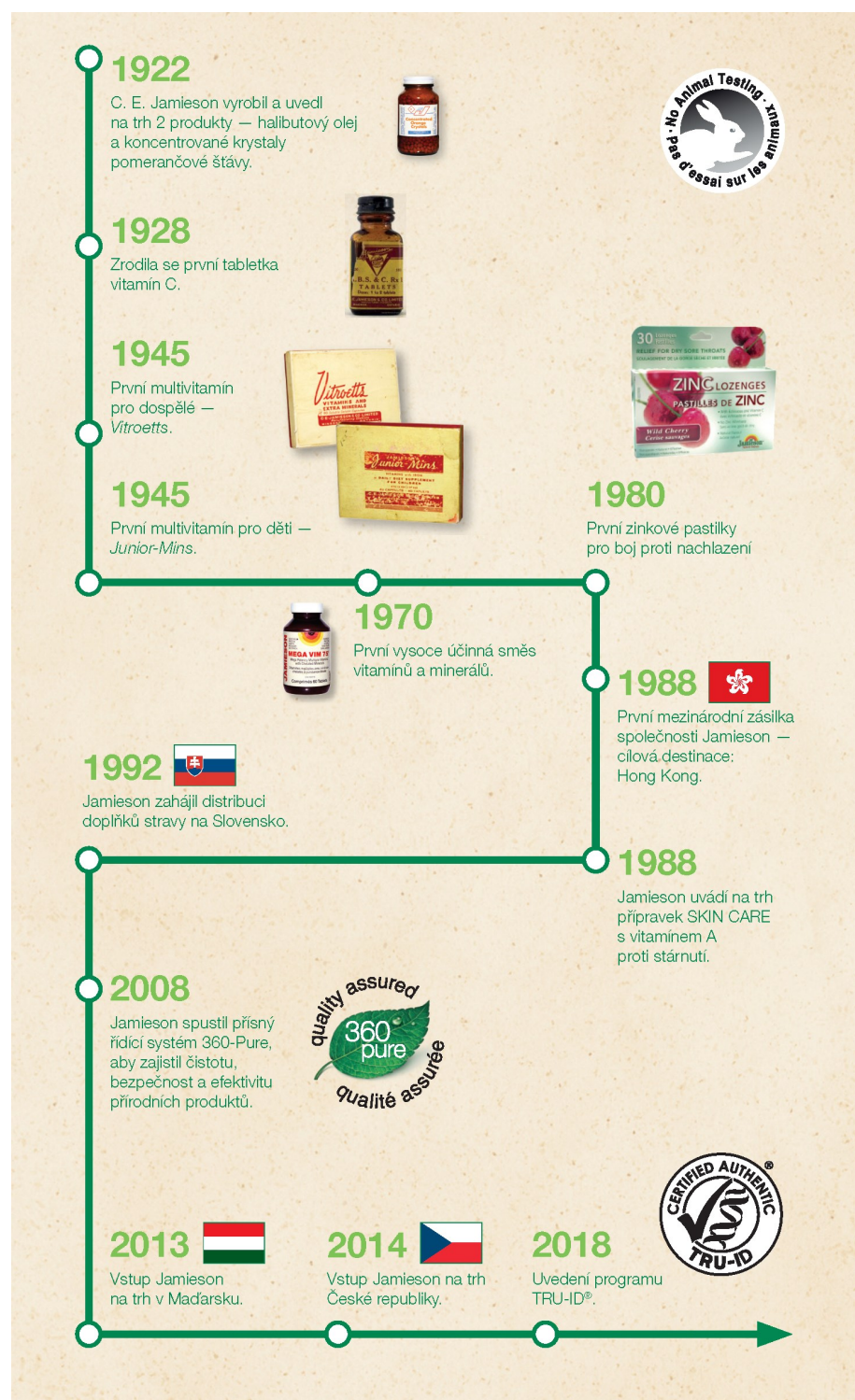




100 LET CESTY ZA ZDRAVÍM

Dobrá značka je nositelem hodnot, emocí, osobitostí. Je praktickým potvrzením důvěry kupujících v příslib výrobce dodat zákazníkovi kvalitní výrobek. A právě k takovým značkám se řadí značka přírodních vitamínů JAMIESON společnosti Jamieson Laboratories Ltd., která si již 100 LET získává uznání za kvalitu a inovaci vyráběných přírodních vitamínů.

Společnost Jamieson Laboratories se stala předním kanadským výrobcem a distributorem přírodních doplňků stravy s dlouholetou tradicí. Zakladatel Claire Edwin Jamieson založil v roce 1922 ve městě Windsor (Ontario, Kanada) společnost Jamieson, která se stala světovým lídrem v průmyslové sféře výroby přírodních doplňků stravy a vitamínů. Kvalitní produkty na trhu, inovace a slib společnosti Jamieson, že nikdy nebude dělat testy na zvířatech, se postaraly o to, že Jamieson se stal celosvětově nejdůvěryhodnější značkou přírodní péče o zdraví. V současnosti distribuce produktů Jamieson probíhá ve všech hlavních geografických oblastech světa,

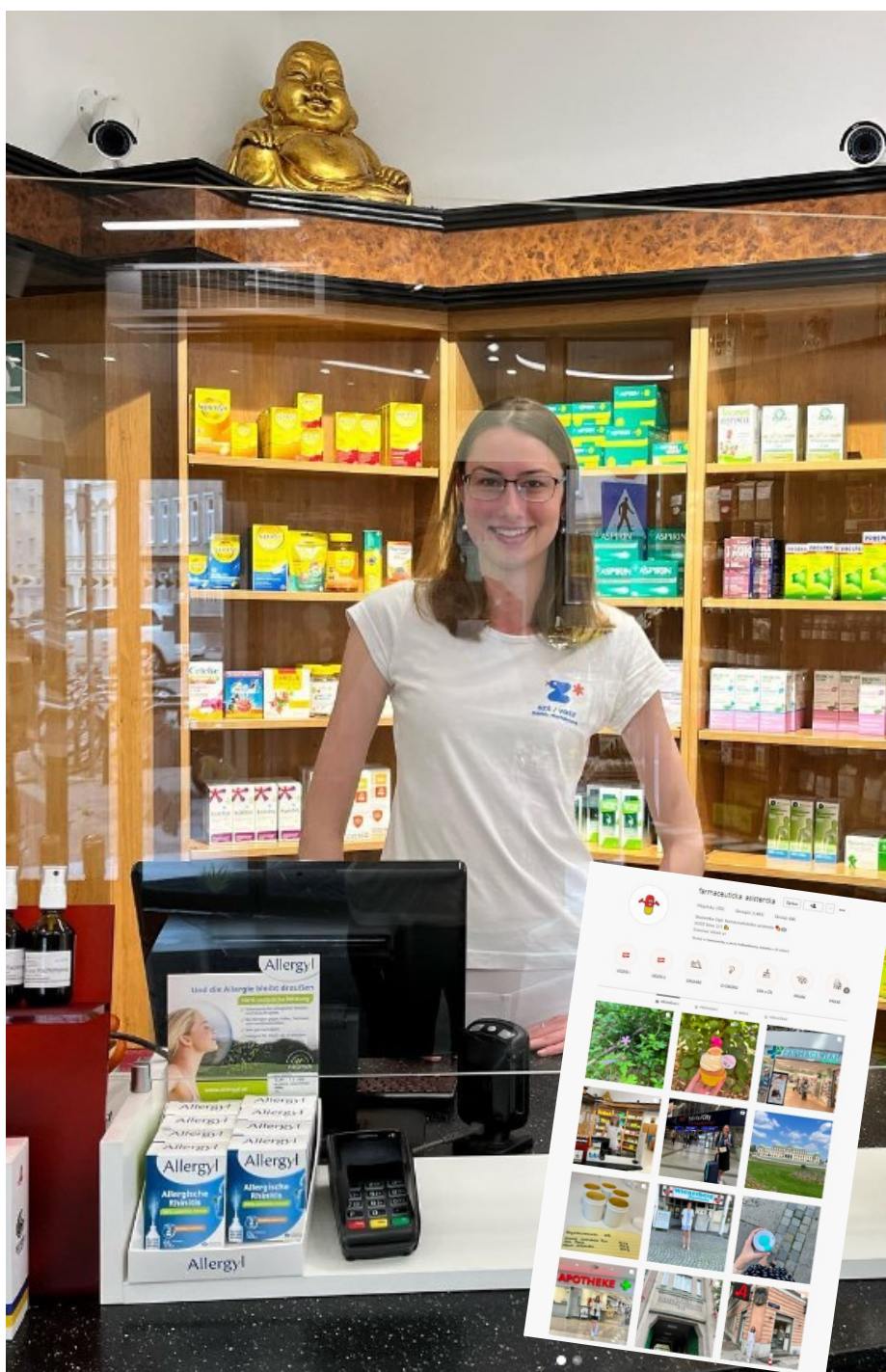


jako Severní Amerika, Střední Amerika a Jižní Amerika, Asie, Evropa, Rusko, Střední východ a Afrika. Díky bohatým znalos-

tem a mezinárodním zkušenostem, je Jamieson celosvětově uznávaná a respektovaná nadnárodní společnost.

FARMACEUTICKOU ASISTENTKOU VE VÍDNI

Jmenuji se Pavla Patočková, jsem studentka třetího ročníku farmaceutického asistenta na Vyšší odborné škole v Brně. Ač to bude znít jako klišé, práce v lékárně je to, co jsem vždy chtěla dělat a měla jasno už na základní škole. Studium jednoduché není, ale i přesto mě baví a vidím v tomto oboru smysl. Smysl našeho oboru diplomovaný farmaceutický asistent bohužel mnohdy nevidí širší veřejnost, proto se snažím ukázat to, co všechno studium obnáší na svém instagramovém profilu @farmaceuticka_asistentka, kde najdete střípky nejen ze studia a volného času, ale třeba i z praxí, např. mé poslední, ve vídeňských lékárnách, o kterých bych vám ráda pověděla něco víc.



Praxe v lékárně

Součástí našeho studia jsou povinné měsíční praxe v lékárně. Tu svoji ve 2. ročníku jsem měla možnost strávit v Rakousku, konkrétně ve Vídni v rámci projektu Erasmus+, který naše škola nabízí.

A jak to celé probíhá?

Všechno kolem Erasmu se začíná řešit pěkných pár měsíců dopředu. Ze začátku se stačí jen přihlásit, vyplnit jazykový test a na základě dalších hodnotících kritérií čekat, jak to dopadne. V mém případě to dopadlo a já se tak mohla začít připravovat na měsíc strávený ve Vídni!

Praxe ve vídeňských lékárnách

Na konci května, po úspěšně zvládnutých zkouškách jsem vyrazila objevovat nejen krásy lékáren, ale i Vídne, která toho k vidění nabízí opravdu hodně. Za dobu jednoho měsíce, po který má praxe trvala, jsem si vyzkoušela práci celkem ve 3 různých lékárnách, kdy kaž-

dá z nich byla zaměřená na jiný druh činnosti. V Rakousku je pořád velmi hojně zastoupená individuální příprava přímo pro konkrétního pacienta, kdy se podle receptu od lékaře připraví masti, krémy, čípky, sirupy. Bohužel tohle se z našich lékáren postupně vytrácí a podobné typy příprav najdeme především v laboratořích soustředěné přípravy. V Rakousku je to součástí téměř každé lékárny.

Lékárna, ve které jsem strávila první 2 týdny své praxe, je zaměřená především na tradiční čínskou medicínu, přípravu tinktur, macerátů a odvarů. Maceráty, sirupy a tinktury, o kterých jsem se ve škole učila pouze teoreticky, jsem měla možnost vidět, a co víc s nimi i pracovat!

Tolik sušených drog jsem měla možnost vidět až tady a jejich využití tu opravdu je. A ta vůně! Všechno čerstvé a jen podle vůně se dalo velmi dobře poznat, o kterou drogu jde.

Běžně se v lékárnách také připravují čajové směsi, já měla možnost připravit třeba plicní, směs na podporu trávení a směs pro maminky na podporu kojení. Součástí jsou i drogy tradiční čínské medicíny, takže každá droga má nejen svůj latinský název, ale také název čínský.

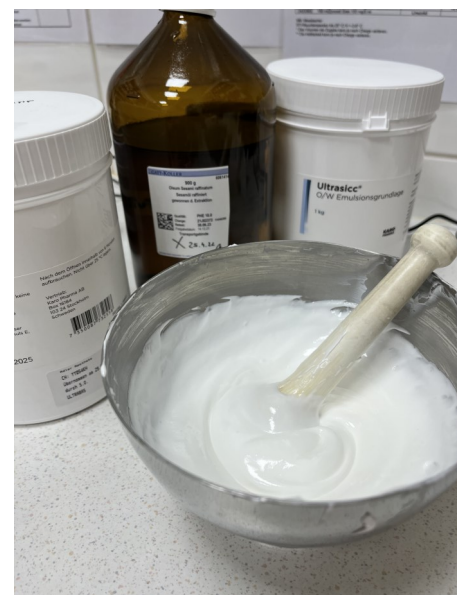
Pro příklad uvedu třeba kořen lékořice – *Glycyrrhae radix* je

čínsky Gan Cao, pak dostanete recept, na kterém je běžně kolem 20 drog psaných v čínštině a je o zábavu postaráno.

Co mě velmi mile překvapilo, je individuální péče o pacienta při substituční léčbě závislostí. Pacient přichází do lékárny a přímo pod dohledem farmaceuta svůj lék zapije, je tak pod dohledem, zvýší se tím šance na jeho vyléčení a i farmaceut má přehled o stavu léčby.

Měla jsem také možnost chystat týdenní dávku léků pro pacienty do dávkovače, pacient si pak přišel již pro nadávkované léky a odpadá tak riziko špatného užití. Takle možnost je využívána hlavně u starších seniorů, kde je riziko záměny větší.

Další 2 týdny jsem měla možnost strávit v lékárnách, které jsou svým fungováním bližší těm, které známe od nás. Měla jsem



možnost se seznámit s rakouským lékárenským softwarem – Apotronikem, příjmem a doplňováním zboží.

Jedna z lékáren v obchodním centru, ve kterém jsem byla, využívá na zaskladnění zboží robota. Farmaceut pak nemusí pro daný přípravek do skladu, ale robot mu jej připraví a ušetří si tak kroky, kterých je v lékárně za den opravdu hodně. Součástí třetí lékárny je vlastní e-shop, takže i činnosti s tímto spojené.

Volný čas

Součástí mého měsíčního pobytu ve Vídni neodmyslitelně patří i volný čas. Na Erasmu jsem byla společně s mými 2 spolužačkami a dalšími 7 lidmi ze stejné školy, ale různých oborů. Odpoledne a víkendy jsme využívali na poznávání Vídně. První kroky vedly k Schönbrunnu, který jsme měli

asi 20 minut od našeho ubytování, takže jsme měli možnost procházet se v jeho zahradách opravdu často.

Mezi další klasiky při návštěvě Vídně patří Stephansdom, Karlskirche, Vídeňská státní opera, radnice, Belvedere, Hofburg. Postupně jsem navštívila i méně turisticky známá místa, která ale určitě stojí za to navštívit. Mezi takové patří výlet do Klosterneuburgu, oblast známá pro pěstování vína a návštěva místního kláštera spojená s ochutnávkou.

Na ochutnávku jsme dostaly 2 druhy vín a jako správné budoucí farmaceutické asistentky jsme hned poznaly jaké víno obsahuje více tříslovin... ach, ta deformace začíná již v průběhu studia. Jiné volné dny jsme s holkama trávily např. návštěvou ZOO nebo piknikem u Dunaje. Dokonce jsme vyrazily

i za hranice Vídně a navštívily druhé největší město Rakouska – Graz, které také určitě stojí za návštěvu. Vždy při večeri jsme se všichni, celá naše Erasmácká parta potkali a řešili, kdo měl jaký den, co zažil, co koho překvapilo.

Odjet na Erasmus bylo jedno z nejlepších rozhodnutí, které jsem mohla udělat, takže pokud by o tom někdo ze studentů uvažoval a měl tu možnost určitě doporučuji všema deseti. Poznáte nové lidi, kamarády, fungování lékáren v zahraničí, vyzkoušíte si žít měsíc mimo domov, vystoupíte ze své komfortní zóny, ale hlavně získáte zážitky na celý život!

Pavla Patočková
studentka 3. ročníku oboru
farmaceutický asistent VOŠ Brno



POZVÁNKA

NA SEMINÁŘ A DISKUZI O OBORU FARMACEUTICKÝ ASISTENT



6. ŘÍJNA 2022, OD 16 HODIN, V ÚVN V PRAZE

U VOJENSKÉ NEMOCNICE 1200, PRAHA 6

PŘÍHLÁSIT SE MŮŽETE NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH ČKFA

VSTUP ZDARMA.

ÚČAST NENÍ PODMÍNĚNA ČLENSTVÍM V KOMOŘE.

LOONO UČÍ VEŘEJNOST O PREVENCI A ZDRAVÍ

Loono je týmem mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů a nadšenců, kteří učí společnost o prevenci a její důležitosti. Pořádá workshopy, přednášky, připravuje webináře, píše články a natáčí videa. Všechny tyto výstupy podává srozumitelně bez komplikovaných odborných termínů tak, aby byly pochopitelné pro všechny bez rozdílu úrovně vzdělání či věku. Nestraší děsivými statistikami, ale pozitivně inspičuje, aby se o sebe lidé starali pravidelně a rádi.

Ve firmách, na školách či akcích uspořádalo Loono již více než 2500 workshopů a školení. Díky nim se přes 120 tisíc lidí

naučilo, jak se správně starat o sebe a o své zdraví. Více než 60 lidí si díky Loono odhalilo rakovinu či jiné závažné onemoc-

nění včas. Workshopy je možné objednávat na webových stránkách www.Loono.cz.

Zakladatelka

Kateřina Vacková

Když bylo Kateřině Vackové 22 let, objevili lékaři zhoubný nádor na jejím vaječníku. Díky tomu, že poslouchala varovné signály svého těla, byl zachycen v časném stádiu a vyléčila se. Prvotní šok z diagnózy vystřídala touha pomáhat lidem a inspirovat je, aby nepodceňovali prevenci.

Proto založila Loono.

„Řada mladých lidí si myslí, že se jich nádorová, kardiovaskulární a jiná onemocnění netýkají, což je ale velký mýtus, který je zapotřebí vyvracet. I u velmi mladého člověka se může rozvinout zhoubný nádor. Proto by se měli také oni o sebe starat, nepodceňovat prevenci ani samovyšetření,“ říká Kateřina Vacková.

„Chodí nám třeba příběhy, kdy nám mladé slečny píší, že si po našem workshopu nahmataly bulku na prsu, což vedlo k včasnému objevení nádoru a léčbě se šťastným koncem. Podobné zprávy máme také od mužů,



*co se týče rakoviny varlat.
A za to ta práce opravdu stojí,“
dodává.*

Činnost Loono zaštitila 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy. Organizace spolupracuje s odbornými garanty z oblasti gynekologie, urologie, kardiologie, praktického lékařství i psychologie a dalších oborů.

Prsa, koule, srdce

Loono během osmi let své existence odstartovalo čtyři velké kampaně, v rámci kterých vzdělává veřejnost v oblastech prevence onkologických (#prsakoule) a kardiovaskulárních onemocnění (Žiješ srdcem) i reprodukčního (Dole dobrý) a duševního zdraví (Dobré nitro). Nyní se zaměřuje na prevenci jako celek.

Cílem je nabídnout kompletní přehled o prevenci v České republice, přiblížit, jak různým onemocněním předcházet i jak je včas odhalit. Přináší přehled o screeningových programech, a to včetně nejnovějšího screeningu rakoviny plic, který funguje teprve od roku 2022.

Preventivka – každý může být hrdinou vlastního zdraví

Cílem Loono je tuto cestu k hrdinství každému co nejvíce zjednodušit. Proto vznikla aplikace Preventivka, kterou si již nyní mohou uživatelé stáhnout do svých mobilů, a to zcela zdarma.

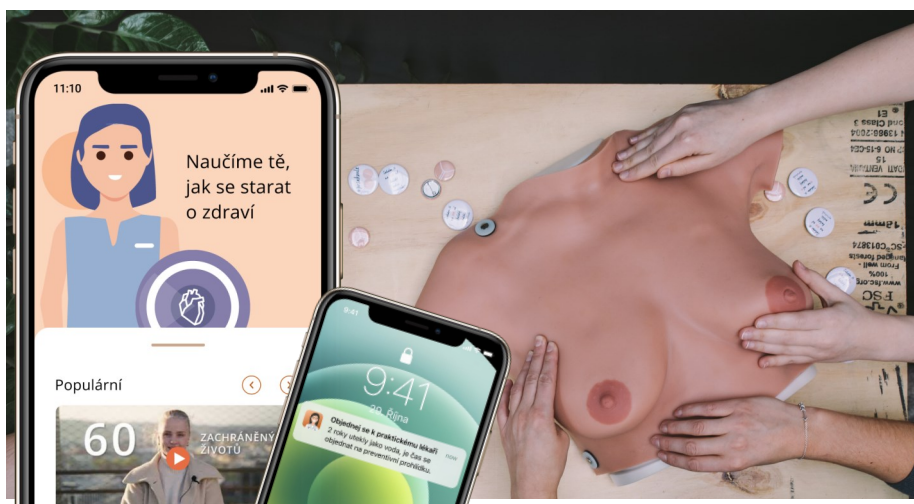


ma. Aplikace ukáže, na jaké preventivní prohlídky by měl člověk chodit a připomene jejich termíny. Zároveň přiblíží, co uživatele na takové preventivní prohlídce čeká.

Každý měsíc připomene samovyšetření prsou a varlat. Pomáhá najít správného odborníka v okolí uživatele a nabízí ověřené a srozumitelné informace o zdraví a prevenci.

Pravidelně svého praktického lékaře nyní navštěvuje pouze každý 4. Čech. 26 % úmrtí lze označit jako předčasná. Až 59 % Čechů nerozumí zdravotním informacím. To chce Preventivka změnit.

„Cílem je dostat zábavnou a interaktivní formou téma prevence do mobilních zařízení po celé České republice,“ přibližuje Kateřina Vacková.



Hodnoty Loono

- Prevence může lidi bavit
- Pozitivní motivace, ne strašení statistikami
- Nezávislost a pečlivý výběr partnerů
- Odborná podloženost veškerých výstupů

VÝVOJ STUDIA NELÉKAŘSKÝCH OBORŮ V ČESKÉ REPUBLICĚ

Počátek studia nelékařských zdravotnických oborů je v ČR datován do roku 1874 a to pouze na speciálních ošetřovatelských školách (tzv. ošetřovatelky). Nepřetržitý rozvoj škol se zaměřením na práci ve zdravotnictví, je ale v ČR zaznamenán až v období po druhé světové válce.

Změny v systému vzdělávání pro získání kvalifikace pracovníků ve zdravotnictví byly tehdy náhlé, mnohdy až překotné, často se měnící, reagující především na potřebu společnosti mít dostatek středních zdravotnických odborníků.

Tento způsob zavádění změn můžeme ale bohužel zaznamenávat i dnes. Odborné zdravotnické školy byly v proudu času střídavě pod správou Ministerstva školství, Ministerstva zdravotnictví, po roce 1996 Minister-

stva školství mládeže a tělovýchovy, které však musí úzce s MZ spolupracovat.

I v současnosti však můžeme vidět přetrvávající problémy v systému pregraduálního vzdělávání, které mohou mj. být důvodem nedostatku středních odborníků ve zdravotnických zařízeních.

Školy mohou být zřízeny krajem (tzv. státní) nebo jsou privátní (tzv. soukromé), což může komunikaci hendikepovat. Klesající demografická křivka, několik let řešené, ale nedořešené otázky ve školství obecně, ve společnosti stále nedocenený – finančně i v oblasti kompetencí adekvátní získanému vzdělání – statut nelékařského zdravotnického pracovníka se mohou zobrazit v klesajícím zájmu potenciálních uchazečů o studium zdravotnických oborů.

Díky situaci posledních let výrazně ovlivněné pandemií covid-19 se ale pohled veřejnosti na zdravotnické profese mění, také politici začali vnímat problémy ve zdravotnictví jako klíčové.

Věříme, že se zájem o zdravotnická povolání bude nadále stoupat a tak zároveň s udržením současných zdravotnických pracovníků v praxi budou vize v této oblasti optimistické.

Profesní příprava farmaceutických asistentů

Obor farmaceutický asistent se řadí mezi nelékařské zdravotnické profese, studium tohoto oboru proto šlo vždy ruku v ruce s ostatními nelékařskými obory, jako je ošetřovatelství, zdravotní laborant, zubní laborant a další (podrobně Zákon 96/2004 Sb.).



Ještě v první polovině 20. století lékárenský laborant získával zkušenosti pouze přímo v lékárnách, a to jako pomocník lékárníka. První konkrétní požadavky na vzdělávání lékárenských laborantů byly vzneseny a formulovány na 3. lékárenském pracovním sjezdu konaném v roce 1948 v Karlově Studánce. Z té doby patrně pramení dosud silně zakořeněný pohled na naši profesi, kdy vyjádření jejích potřeb interpretuje a schvaluje farmaceut, místo očekávané vzájemné mezi profesní diskuze.

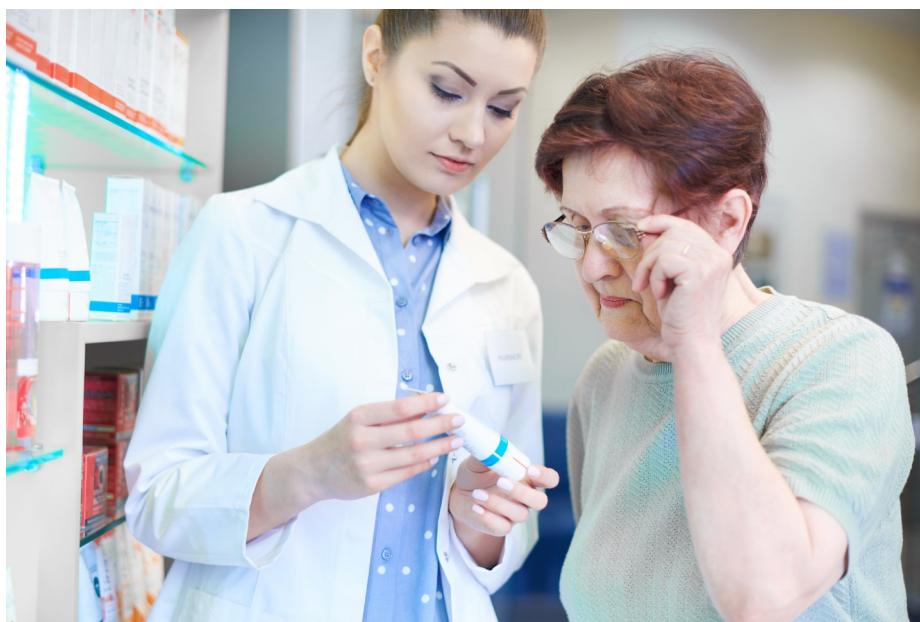
V roce 1950 vyšel Zákon o zdravotnických povoláních, kde si stát uložil povinnost se o vzdělávání středních zdravotnických pracovníků starat. V tomto roce vznikla závodní škola práce, kde v Národním podniku Medika získali budoucí lékárenští laboranti během dvou let své vědomosti všeobecné a odborné teoretické i praktické.

Tato škola, o rok později přidružená k Vyšší zdravotnické škole v Brně, připravovala lékárenské laboranty pro celou Českou republiku!

Postupem času vznikaly další školy s tímto oborem a v roce 1962 byla otevřena první třída čtyřletého studia s maturitou.

Zdroj fotografií:

PharmDr. Pavel Škvor: Studie vzniku, provozu a transformace fakultní lékárny v Hradci Králové; dostupné on-line: <https://www.medon-solutio.cz/online2013/print.php?textID=34>



Souběžně bylo dál provozováno dvouleté nástavbové profesně odborné studium pro absolventy gymnázií, které ale rokem 1982 končí.

V roce 1971 je poprvé změněn název oboru a to z lékárenský laborant na farmaceutický laborant. K další a zatím poslední změně došlo v roce 2004 – naše povolání se od té doby jmenuje farmaceutický asistent.

Od roku 1990 dochází postupně k řadě změn ve školství, které se týkají i středních zdravotnických škol. V souvislosti např. s Vyhláškou MŠMT ČR z října 1991 o ukončování studia na středních školách pro některé obory a s dalšími úpravami v systému školství při vstupu ČR do Evrop-

ské unie se nároky na vzdělávání zdravotnických pracovníků razantně mění a rokem 2008 čtyřletá forma studia na střední škole konkrétně oboru farmaceutický laborant/asistent končí.

V současné době se odborná způsobilost k výkonu povolání farmaceutický asistent získává na Vyšší odborné škole absolvováním tříletého pomaturitního studia, které je již koncentrací odborných předmětů a praxe. Absolvent se stane Diplomovaným specialistou - DiS.

Alena Šindelářová
předsedkyně ČKFA

APROBAČNÍ ZKOUŠKY ŽADATELŮ Z TŘETÍCH ZEMÍ

Milé kolegyně, milí kolegové, jednou z mých činností jako člena předsednictva ČKFA je ústní zkoušení u aprobačních zkoušek žadatelů z třetích zemích o povolení způsobilosti k výkonu povolání – jsem členkou komise a hlavní zkoušející pro profesi farmaceutického asistenta. Žadatelem z třetí země se rozumí absolvent nelékařské-

ho zdravotnického povolání, který získal způsobilost k výkonu povolání mimo členské státy EU.

Ústní zkoušení probíhá na základě kontroly úspěšného splnění praktické části, a to v nejzazším možném termínu v Národním centru ošetřovatelství nelékařských zdravotnických povolání v Brně za přítomnosti zkoušejících členů komise. Samotné

ústní zkoušení je poslední z úkolů, které uchazeč musí splnit, a předchází mu celá škála dalších povinností (přehledně viz tabulka).

Samotná aprobační zkouška se skládá ze tří částí. První částí je úspěšně složit dva písemné testy: z odborných znalostí a ze znalostí zdravotnictví a základů práva ve vztahu k poskytování zdravotní péče v ČR. Druhá část je praktická, kdy uchazeč o aprobační zkoušku absolvuje praktickou část v rozsahu stanovené týdenní pracovní doby.

Tato část probíhá pod odborným dohledem zdravotnického pracovníka způsobilého k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu v příslušném oboru, tzv. hodnotitele, kterého určuje poskytovatel zdravotních služeb, popřípadě poskytovatel sociálních služeb, u kterého praxe probíhá. Tento hodnotitel musí být fyzicky přítomen ve zdravotnickém zařízení, kde je příslušné zdravotnické povolání vykonáváno, a může přímé vedení vykonávat nejvýše nad jedním zdravotnickým pracovníkem. Třetí částí je zmiňovaná ústní zkouška.

Než žadatel vůbec absolvuje tyto tři body musí:

1) Vlastnit povolení k zaměstnání společně s platným oprávněním k pobytu (zaměstnaneckou



nebo modrou kartu je možné získat pouze pro konkrétní pracovní místo u konkrétního zaměstnavatele.

2) Zdravotnická povolání musí před samotnou žádostí o vízum požádat MZČR o doklad opravňující k výkonu zdravotnického povolání. Vydání rozhodnutí MZČR je podmíněno předložením dokladu o uznání zahraničního vzdělání, tzv. nostrifikace.

Žadatel při závěrečném zkoušení musí prokázat znalosti ze třech tématických celků, konkrétně z obecné farmakologie, speciální farmakologie a přípravy léčivých přípravků. Zároveň tím prokáže svoje schopnosti vyjadřovat se v českém jazyce. Každý tématický celek se skládá z dalších odborných okruhů, které si uchazeč losuje před odbornou komisí,

vždy jednu otázku z každého okruhu.

Samotnému zkoušení předchází 30 minutová příprava k jednotlivým otázkám. Zkoušející reaguje na znalosti zkoušeného, zkoušení je poměrně dlouhé a nejedná se o záležitost vybavenou za několik málo minut, spíše naopak. V případě, kdy komise váhá, zda vědomosti žadatele byly dostačující, zkoušený si tahá doplňující otázku, která rozhodne o výsledku zkoušky. Cílem je prověřit, že uchazeč je skutečně způsobilý k výkonu povolání farmaceutického asistenta a že jeho vědomosti a znalosti jsou na požadované, české legislativě i zvyklostem odpovídající úrovni. Ne vždy je žadatel dobře připravený a úspěšný. Pro mě jako zkoušejícího znamená každá jednotlivá aprobační zkouška

přípravu a cestu do Brna – NCONZO, kde se zkoušky konají, a to ideálně již den předem, protože samotné zkoušení začíná ráno a probíhá celý den podle počtu žadatelů.

Závěrem je nutné zmínit, že celý proces zakončený zkoušením je nesmírně důležitý. Rozdíly nejenom v pojetí vzdělání mohou být mnohdy výrazné a je potřeba zachovat v ČR a v našich zdravotnických zařízeních nastavenou úroveň, a to nejenom z pohledu odborných znalostí, ale především si ujasnit chápání té které profese v kontextu koncepce českého zdravotnictví!

Martina Šopíková
místopředsedkyně ČKFA

Doporučený postup pro cizince:

1.	Najít si volné pracovní místo a oslovit poskytovatele zdravotních služeb
2.	Získat doklad o uznání zahraničního vzdělání, tzv. nostrifikace
3.	Získat doklad opravňující k výkonu zdravotnického povolání na území ČR
4.	Získat zaměstnaneckou nebo modrou kartu
5.	Přicestovat do ČR a zahájit výkon povolání
6.	Splnit všechny části aprobační zkoušky

Zdroje:

nconzo.cz, mzcr.cz

FYTOTERAPIE V DOBĚ TĚHOTENSTVÍ A LAKTACE



Období těhotenství je bezpochyby jedním z nejšťastnějších období života ženy. Přesto jej někdy doprovází i zdravotní potíže jako je například ranní nevolnost, zácpa, infekce močových cest nebo vzácněji i zvýšení krevního tlaku či gestační diabetes mellitus. Ve snaze co nejméně ohrozit vývoj plodu, pak často maminky volí různé, alternativní, metody léčby, vč. fytoterapie. Ta může být často velmi přínosnou a do značné míry i účinnou. Přesto je třeba respektovat její limity a dodržovat určitá pravidla s cílem maximalizovat její benefit a minimalizovat případná rizika s ní spojená.

V případě jakýchkoli zdravotních potíží u těhotné či kojící ženy je vždy třeba zvážit jejich závažnost a v případě nutnosti či pochybností doporučit brzkou návštěvu lékaře. V oblasti fytoterapie platí, že ne všechny rostliny či přípravky z nich vyrobené jsou vždy bezpečné. To musí mít na paměti všichni zdravotničtí pracovníci, vč. farmaceutických asistentů, a vhodnost užívání fytoterapeutických přípravků v době těhotenství či laktace důkladně zvážit a konfrontovat s poznatky medicíny založené na důkazech.

Na prvním místě bezpečnost

Bezpečnost, resp. míru rizika narušení vývoje plodu či zdraví

Tabulka 1. Klasifikace bezpečnosti užívání léčiv v době těhotenství / laktace dle FDA a ADAC (interpretace)

Těhotenství	
A	užívání je možné (riziko pro plod je nepravděpodobné)
B ₁₋₃	užívání je možné s opatrností (riziko pro plod je méně pravděpodobné)
C	užívání je možné se zvýšenou opatrností (u zvířat riziko existuje, u lidí jej lze předpokládat nebo důkazy o bezpečnosti chybí)
D	užívání je možné s významnou opatrností (riziko pro plod bylo prokázáno, používat jen tam, kde prospěch léčby převažuje nad možnými riziky)
X	užívání je kontraindikováno
Laktace	
ND	informace není známa
C	užívání je možné
CC	užívání je možné s opatrností
SD	užívání není doporučeno
X	užívání je kontraindikováno

kojence, jednotlivých bylin hodnotí státní i nadnárodní autority různými klasifikačními systémy.

Snad nejrozšířenější je klasifikace dle americké FDA (Food and Drug Administration), australské ADAC (Aboriginal Drug and Alcohol Council) či německého Rote Liste – viz Tabulka 1.

(Ne)vhodnost použití dané byliny, nebo přesněji její části (ne každá část rostliny obsahuje tytéž účinné látky!), v době těhotenství či laktace, nelze však hodnotit pouze na základě klasifikačních systémů, ale je třeba komplexního a zároveň individuálního pohledu.

Je nutné znát odpověď například na otázky typu „Jsou přítomny další zdravotní potíže?“, „Užívá

žena nějaké další léky?“,

V jakém trimestru těhotenství se nastávající maminka nachází?“ a konečně „Nejsou potíže ženy natolik závažné, že je nutné vyhledat pomoc lékaře?“ apod.

Následující text uvádí v přehledu výčet některých více či méně běžně používaných bylin, které lze dle klasifikace FDA, resp. ADAC, použít u žen v době těhotenství či laktace. V závorkách je uveden latinský název rostliny, dále část, která je nejčastěji používána v léčebné praxi, a zařazení do kategorie bezpečnosti, při jejich použití v době těhotenství / laktace dle klasifikačních systémů uvedených výše).

Zde je však nutné upozornit na

skutečnost, že jsou byliny často užívány v podobě kombinovaných čajových směsí apod., nikoli zcela samostatně.

Pak je nutné zhodnotit bezpečnost použití jednotlivých složek těchto polykomponentních přípravků a vždy, ať již se jedná o mono či polykomponentní přípravek, respektovat doporučení výrobce. Příkladem může být použití senny jako laxativa u kojících žen.

Dle výše prezentované klasifikace je krátkodobé použití listu senny hodnoceno jako bezpečné (klasifikace A), na druhou stranu výrobce léčivého čaje s obsahem této drogy užívání u těhotných žen a kojících matek nedoporučuje.

Od ranní nevolnosti k podpoře laktace

V případě ranní nevolnosti, která se objevuje až u 70 % těhotných žen, lze použít zázvor (*Zingiber officinalis*; kořen; A/C) či méně známý artyčok (*Cynara scolymus*; list; B2/C). Stejně tak je lze užívat i v době kojení.

Vlivem významných hormonálních i anatomických změn v organismu matky během těhotenství se často nastávající maminky setkávají i se zácpou a nadýmáním. Pro usnadnění vyprázdnění lze těhotným ženám s opatrností doporučit aloe (*Aloë ferox* / *A. vera*; zahuštěná a usušená šťáva; B3/CC) či řešetlák (*Rhamnus purshiana*; kůra; B2/CC), ev. krátkodobě sennu (*Cassia senna* / *C. angustifolia*; plod / list; A/CC). Jako šetrné a mírné laxativum působí též slizy obsažené v lopuchu (*Arctium lappa*; kořen; B1/C) či v semenech lnu (*Linum usitatissimum*; semeno; A/C). S výjimkou posledně zmiňovaného lopuchu a lnu není žádná další, ze zde uvedených rostlin, vhodná k užívání u kojících žen.

Proti nadýmání lze v době těhotenství kromě dobře známé máty peprné (*Mentha piperita*; nať/list; B2/CC) (pozor, neplést s mátou polej – *Mentha pulegium*; X/X, kterou nelze podávat těhotným ani kojícím ženám), meduňky

(*Melissa officinalis*; nať; B2/C) či fenyklu (*Foeniculum vulgare*; plod; B3/C), použít lze též fyto-preparát obsahující hořec (*Gentiana lutea*; kořen; B2/C) nebo rozmarýn (*Rosmarinus officinalis*; list; B1/C).

S výjimkou máty peprné je pak možné užívat je i v době kojení. Silice obsažené v listech či nati máty mohou totiž utlumit produkci mateřského mléka.

Další nezřídka kdy se vyskytující komplikací těhotenství, ale i období po porodu, jsou infekce močových cest.

Zde lze z oblasti fyto-terapie zvážit užití klikvy (*Oxycoccus palustris*; plod; A/C; pozn. autora: častěji známá pod názvem „kanadská brusinka“) nebo pýru (*Agropyron repens*; kořen; B2/C), a to i u kojících matek.

Naopak zcela nevhodné je užití u těhotných a kojících žen bylinných preparátů s obsahem hojně ve fyto-terapii infekcí močových cest používané medvědice (*Arctostaphylos uva-ursi*; list; C/SD).

U 5 – 10 % těhotných žen se objevuje arteriální hypertenze (všeobecná horní hranice krevního tlaku je 140/90 mmHg; v tomto případě může rozhodovat i pouhé zvýšení hodnot krevního tlaku o určitý počet jednotek, aniž by došlo k překročení



zde uvedené hranice). Někdy je takové zvýšení krevního tlaku součástí mnohem závažnější diagnózy, tzv. preeklampsie či přímo eklampsie. Dle závažnosti je pak volena odpovídající forma léčby vč. té ryze farmakologické, tedy podávání antihypertenziv, kam patří, v případě těhotných žen, zejm. methyldopa.

Do jisté míry mohou podpořit snížení krevního tlaku i některé látky obsažené v kalině (*Viburnum opulus*; kůra; B2/C) či hlohu (*Crataegus leavigata/C. monogyna*; plod / list s květem; B1/C), jejichž užívání je možné i v době kojení. Snížení krevního tlaku mohou navodit i močopudně působící drogy, např. svízel (*Galium aparine*; nať; B2/C),

již zmiňovaný pýr, přeslička (*Equisetum arvense*; nať; B2/C) či zlatobýl (*Solidago virgaurea*; nať; B2/C), v jejichž užívání lze pokračovat i v době laktace.

Méně častým onemocněním objevujícím se v době těhotenství může být i gestační diabetes mellitus, tedy těhotenská cukrovka (je nutno provést kontrolní vyšetření odborným lékařem vč. orálního glukózového tolerančního testu). Ta se vyskytuje až u 5 % těhotných žen a v převážné míře případů po porodu odezní. Léčba obvykle zahrnuje přísnou dietu a v některých případech i injekční aplikaci inzulínu. S antidiabetickým účinkem se můžeme setkat i u některých drog, např. gymnemy (*Gymnema sylvestre*; list; B2/ND) a jestřabiny (*Galega officinalis*; nať; B1/C), jejíž užívání není kontraindikováno ani v době kojení, právě naopak.

Jestřabina (*Galega officinalis*; nať; B1/C) je, vzhledem k obsahu látek podporujících tvorbu mateřského mléka, velmi často součástí čajových směsí určených pro kojící matky. Mezi další takové byliny, resp. jejich části, patří drmek (*Vitex agnus-castus*; plod; B1/C) či fenykl (*Foeniculum vulgare*; plod; B3/C).

Existují však i byliny či fytopreparáty, kterým by se měly těhotné a kojící ženy vyhnout. Patří mezi ně např. prha (*Arnica montana*; květ; X/X), boldovník (*Peumus boldus*; list; X/X), šalvěj (*Salvia officinalis*; nať / list; C/X), vratič (*Tanacetum vulgare*; nať; D/X) či již zmiňovaná medvědice (*Arctostaphylos uva-ursi*; list; C/SD).

Individuální přístup

Závěrem je nutné zdůraznit, že bezpečnost fytopreparátů nezáleží pouze na volbě konkrétní rostlinné drogy, ze které je čaj, kapky či jiný přípravek vyroben, záleží též na dávkách a době, po kterou jsou užívány a zejména zdravotním stavu matky i dítěte. Nutné je rovněž respektovat doporučení výrobce konkrétního preparátu.

Odborně posoudit vhodnost a bezpečnost podání jakéhokoli preparátu, v případě léčivých přípravků, k prevenci či podpurné léčbě, může i farmaceutický asistent.

Ten by měl při rozvaze vycházet nejen z informací vztahujících se k zdravotnímu stavu matky a dítěte, ale též z relevantních odborných závěrů vztahujících



Tip do lékárny

Publikace paní Mgr. Lenky Sobkové *Bezpečné užívání léčivých rostlin v těhotenství* vydané nakladatelství *Sluneční Brána* v roce 2014.

se k účinnosti a bezpečnosti jednotlivých drog a látek v nich obsažených.

V žádném případě nelze obecné závěry hodnocení bezpečnosti jednotlivých rostlinných drog adjustovat plošně na celou populaci těhotných a kojících žen. Ať už se jedná o fytoterapii nebo klasickou farmakoterapii, ke každé pacientce je třeba přistupovat individuálně a zhodnotit přínos zvažovaného postupu nad možnými riziky. Součástí edukace pacientky by mělo být i poučení o vhodnosti konzultace jejího zdravotního stavu přímo s ošetřujícím lékařem, nebo, vyžaduje-li to špatný zdravotní stav ženy, neodkladné vyhledání lékařské péče.

Mgr. Ondřej Šimandl
EUC Lékárna,
Poliklinika Malešice, Praha
Ústav farmakologie, 2. lékařská
fakulta Univerzity Karlovy, Praha

Další užitečné informační zdroje:

1 Databáze *Drugs and Lactation Database (LactMed)*. Dostupná z: [Drugs and Lactation Database \(LactMed\) - NCBI Bookshelf \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/books/NB53142/)

2 Grigoriu C, Varlas v, Călinescu G et al. *Phytotherapy in obstetrics – therapeutic indications, limits, and dangers*. J Med Life. 2021 Nov-Dec; 14(6):748–755. Dostupný z: [Phytotherapy in obstetrics – therapeutic indications, limits, and dangers - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35444444/)

3 Tůmová L., Holcová L. *Rizika používání léčivých rostlin v období těhotenství a kojení*. Praktické lékárenství 2013; 9(1): 34–37. Dostupné z: [lek_01_13.indd \(solen.cz\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25444444/)

4 Kostiuik P. *Možnosti fytotherapie v graviditě a laktaci*. EDUKAFARM FarmiNews 2013; 2: 10 – 11. Dostupné z: [farmi_2_2013_obalka.indd \(edukafarm.cz\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25444444/)

SVĚTOVÝ DEN BEZPEČÍ PACIENTŮ 2022

Ministerstvo zdravotnictví a Světová zdravotnická organizace ve spolupráci s dalšími institucemi spouští osvětovou kampaň ke Světovému dni bezpečí pacientů

Cílem kampaně, připravené ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, Státním ústavem pro kontrolu léčiv, Českou lékárnickou komorou a Českou komorou farmaceutických asistentů, je upozornit na riziko nesprávného užívání a nadužívání některých léků, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis. Kampaň startuje dnes a vyvrcholí 17. září na Světový den bezpečí pacientů. Byl pro ni vytvořen i speciální web v rámci Národního zdravotního informačního portálu NZIP: <https://www.nzip.cz/> bezpecipacientu

Osvětová kampaň se zaměřuje 6 skupin léčiv, a to konkrétně léků s léčivými látkami paracetamol, ibuprofen a diklofenak, nosních kapek a sprejů, léků na žaludek, laxativ a nouzové antikoncepce. Kampaň je realizována ve spolupráci nejen s předními odborníky v této oblasti, ale i s lidmi, kteří mají s nadužíváním osobní zkušenost.

„Užívání volně dostupných léků v rozporu s pokyny lékaře, lékárníka či příbalové informace, ať už nevhodným dávkováním, kombinací s jinými léky či příliš dlouhým užíváním, je vážným problé-

mem. Jako lékař moc dobře vím, k čemu špatné užívání léků často vede, a proto je tato kampaň velmi důležitá,“ uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

Světový den bezpečí pacientů připadající na 17. září je pravidelnou iniciativou WHO, ke které se Česko připojuje od roku 2019. Cílem je zvýšit povědomí veřejnosti v oblasti kvality a bezpečí poskytované zdravotní péče. Tématem pro rok 2022 je právě bezpečnost léků. *„Špatné užívání léků, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis, a chyby během samoléčby jsou častými příčinami poškození zdraví lidí po celém světě. Těmto chybám lze předcházet. Oceňuji skvělou spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví, SZÚ, SÚKL i komorami lékárníků a farmaceutických asistentů. Spolupráce probíhala velmi profesionálně a výsledná kampaň v ČR tak skvěle zapadá do celého konceptu,“* doplnil Srđan Matić, představitel WHO v ČR.

Kampaň řeší problematiku léků, jejichž výdej není vázán na lékařský předpis, a jejich rizikové nadužívání či nesprávné užívání, které může vést k poškození zdraví. Cílí především na laickou veřejnost, tzn. pacienty přijímající léky/medikaci, kteří jejich nesprávným užíváním mohou významně ohrozit své zdraví. *„Jako lékařka a ředitelka Státního zdravotního ústavu vnímám mimo-*

řádnou důležitost zdravotní osvěty. Jsem ráda, že tato kampaň cílí na zvýšení povědomí o možných rizicích nesprávného užívání volně dostupných léků. Připojuji se k výzvě, která se prolíná celou kampaní: než sáhnete po volně dostupném léku, nevěhejte se ptát na účinky přípravku nejen ve své lékárně, ale i svých ošetřujících lékařů,“ uvedla ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková.

„Klíčem ke správnému užívání léků je dodržet pokyny uvedené v příbalovém letáku. Pacient v něm dostává přesný návod, jak postupovat, aby mu léčivý přípravek skutečně pomohl. Před užitím jakéhokoli léku tedy doporučuji si příbalovou informaci pročíst. Pokud ji už nemáte v papírové podobě, vždy si informace můžete dohledat v databázi léků na www.sukl.cz,“ doplnila Irena Storová, ředitelka SÚKL.

Zásadními spoluvůrci kampaně jsou Česká lékárnická komora (ČLKn) a Česká komora farmaceutických asistentů. Jsou to právě jejich členové, kteří jsou v kontaktu s lidmi, kteří přijdou do lékárny s potížemi, které chtějí řešit samoléčbou. Jejich role je tak při informování občanů zcela zásadní.

„Lékárníci jsou pro velmi mnoho pacientů prvními zdravotníky, s nimiž řeší své akutní i chronické zdravotní obtíže. V lékárně jim

mová opatření i přípravky s vysvětlením správného postupu při samoléčbě. Pokud jsou však potíže závažnějšího charakteru nebo se opakují, snažíme se pacienty motivovat k návštěvě lékaře, protože dlouhodobá samoléčba může mít i závažné negativní důsledky vyplývající z nesprávného užívání léků nebo neřešení skutečné příčiny zdravotních obtíží,“ shrnuje praktické zkušenosti lékárníků Aleš Krebs, prezident České lékárnické komory (ČLnK).

„Farmaceutičtí asistenti, kteří jsou pro klienty lékáren připraveni s odbornou radou na výdeji bez receptu nebo-li volném prodeji, jsou si vědomi rizik spojených s neuváženým či dokonce chybným užíváním volně dostupných léčiv. Možnosti vedoucí ke zvýšení bezpečnosti samoléčby vidíme zejména v důsledné edukaci a individuální komunikaci nad zdravotními problémy, se kterými klienti do lékáren přicházejí,“ doplnila Alena Šindelářová, předsedkyně České komory farmaceutických asistentů.

Web ke kampani je umístěn na Národním zdravotním informačním portálu. „Národní zdravotnický informační portál (NZIP) je klíčovou komunikační webo-

vou platformou nejen této dedikované kampaně, ale obecně komunikačních aktivit ministerstva zdravotnictví. Kromě garantovaných a prověřených informací z oblasti českého zdravotnictví obsahuje NZIP také stránky s konkrétními informacemi o specifických kampaních a stěžejních aktivitách rezortu,“ doplnil Martin Komenda, koordinátor projektu NZIP.

Bezpečné léky bez rizika
#denbezpecipacientu #bezpecipacientu

Nosní kapky/spreje
Volný nos nebo závislost?

Na nosních kapkách jsem byla závislá 3 roky, už to nechci nikdy zažít.
Veronika, 34 let

Nebojte se ptát ve své lékárně.

Bezpečné léky bez rizika
#denbezpecipacientu #bezpecipacientu

Paracetamol
Víc neznamená vždycky líp

Užíval jsem moc paracetamolu, skončilo to transplantací jater.
Ota, 63 let

Nebojte se ptát ve své lékárně.

Bezpečné léky bez rizika
#denbezpecipacientu #bezpecipacientu

Léky na žaludek
Maximálně 14 dní!

Tatka pořád jedl nějaké léky na záhu, které si kupoval sám. Jenže to byla rakovina.
Tomáš, 19 let

Nebojte se ptát ve své lékárně.

JAK SI SPLNIT SEN A TO NEJEN O VÁNOCÍCH

Část první: Začátek

Vždy bylo mým snem pracovat ve zdravotnictví. Už jako malá holčička jsem si přála být zdravotní sestrou. Hrála jsem si s panenkami, neustále jim píchala injekce, zalepovala je a různě jinak ošetřovala.

Myslím si, že to samé jsem určitě zkoušela i na svém mladším bratřovi. Ani nevím proč jsem toužila pracovat jako sestra. Určitě se mi moc líbila ta slušivá uniforma s čepečkem (bylo to ještě za komunismu), ale asi nejvíc to, že bych pomáhala lidem. Osud tomu chtěl, ale jinak.

Jak to už bývá, vystudovala jsem úplně jiný obor, kde jsem pracovala v úplně odlišné oblasti.

Po mateřské dovolené ve 32 letech jsem hledala nové zaměstnání. Tak nějak jsem o něm neměla úplně jasnou představu. Co byla ale prioritou číslo jedna, aby to bylo blízko domova, školy, školy a hlavně pracovní doba pouze přes den. Sledovala jsem inzeráty a vykouklo na mě volné místo v Ústřední vojenské nemocnici v Praze v lékárně.

Byla to pozice technicko – hospodářská (přesněji ekonomického charakteru) pro oddělení Nemocniční lékárny. Mým úkolem bylo zajistit vše potřebné ekono-

mického i neekonomického rázu pro plynulý a klidný chod lékárny.

Nastoupila jsem v lednu 2005. Zpracovávala došlé faktury od dodavatelů, fakturovala vydané recepty a poukazy na pojišťovny, vydávala faktury dalším odběratelům, zajišťovala odvody tržeb, realizovala spoustu objednávek a oprav, které jsou pro takto velkou lékárnu potřeba. Pomáhala šéfovi a kolegyním s čím bylo potřeba. Mohu říct, že práce to byla krásná, naprosto mě naplňovala a bonus byl, že jsem se pohybovala v lékařenském a nemocničním prostředí. Občas jsem zalitovala,



že mé rodiče vůbec nenapadlo mě dát vystudovat farmaceutickým asistentem, vždyť známky jsem na to měla. Ale věřím tomu, že ani nevěděli, že tato profese je. Prostě osud, jak se říká.

Byla jsem šťastná, že mohu pomáhat v nemocničním prostředí alespoň takto. Ve stejném roce dva měsíce po mě nastoupila do ÚVN farmaceutická asistentka Martina Šopíková, se kterou jsme si lidsky i humorem naprosto sedly a postupem času se z nás staly kamarádky. Nejenom v rovině pracovní, ale i rodinné..

Část druhá: Super nápad

Píše se rok 2019, konec června, odpolední hodina, kdy ke mně do kanceláře vtrhne Martina a culí se na celé kolo. Se spikle-neckým pohledem se na mě podívá a řekne: „Jdeš studovat, doděláš si školu, budeš farmaceutický asistent.“ Naprosto nadšená svým nápadem na mě kouká. No, já koukám taky.

Až jsem se opotila, zaklonila se v kancelářské židli a říkám jí se smíchem: „Ty jsi se zbláznila.“

Chápejte v mém věku! Bylo mi 45, v září 46 a ona po mě chtěla, abych studovala. Pomínu to, že jednu z nejtěžších VOŠ v republice. Rázně jsem jí odmítla. Říkám jí: „Nemám čas.“

Odpověď z druhé strany zní: „Máš čas. Děti máš veliký, jeden pátek plus víkend v měsíci vydržíš a aspoň se budeš místo pití vína v zimě u televize učit.“

Martina ještě stihne dodat, že to mám blízko do VOŠ MILLS v Čelákovcích a z Prahy jsem tam coby dup. A krásně ladně odpluje jako profesionální krasobruslařka z mé kanceláře pryč.

Část třetí: Semínko zaseto

Nemohu se té myšlenky zbavit. Pořád to mám v hlavě.

Jedna moje část říká: „Jo, pojď do toho, zkus to! Zvládneš to! Máš kolem sebe spousty lidí, co ti můžou pomoci a jde vlastně o prd. Ta vidina, byla by jsi farmaceutický asistent v lékárně, což máš moc ráda. Tvůj sen.“

Druhá část odpovídá: „Neblbni, je ti 45, budeš babička, víš, co to je práce? Budeš muset chodit do práce, školy, učit se, ostuda, že to nedáš. Navíc takových let jsi ze školy, neumíš pořádně jazyk a třeba chemie... vždyť si pamatuješ tak max. Ca vápník.“

No jo, jenže to by mě Martina nesměla znát. Už jen ta pouhá představa, že KDYBY se to povedlo, měla bych třeba štěstí, že by měla volné místo u ní na oddělení. Naprostá krása.

A tak šly minuty po minutě. Já neustále zvažovala pro a proti. Jít do toho nebo ne. Odpoledne otvírám webové stránky MILLS, studuji do kdy je potřeba se přihlásit.

Do 31. 8. 2019. Přihlášku obratem odesílám a za vítězného jásaní Martiny v září odjíždím autem na první studijní víkend po více než dvaceti letech.

Část čtvrtá: Studium

První školní den. Musím se smát. V mém věku. Stojím na chodbě a pokukuji po ostatních. Většinou všichni mláďata. Naštěstí při podpisu smlouvy zjišťuji, že jsme čtyři ve věku přes čtyřicet. Paráda, jsem úplně nejstarší, tak to bude mazec.

Můžu říct, že na třídu a kolektiv jsem měla vážně štěstí. Je nás něco do padesáti. Hned první víkend zařizuji přístup na FB, budeme mít třídní skupinu.

Vedoucí Oboru nás vítá a zároveň dodává, že pokud chceme vystudovat, musíme něco tomu obětovat. Nejde žít život bez omezení jako předtím. Studovat je studovat a kdybychom se už teď začali učit celou tuto knihu a poklepává prstem na bichli Anatomie člověka (její předmět), tak se to do konce prvního ročníku stejně nenaučíme. Říkám si, bože, kde to jsem.



Veronika Ostrčilová s Martinou Šopíkovou.

Rozjíždí se první semestr. Pomalu zjišťuji, co vše neumím víc, než umím. Co jsem se nikdy neučila a co jsem statečně zapoměla.

Prvních pár hodin latiny, šíleně krásný, ale totálně se v tom motám. Nějaké skloňování mě trošku mívá. Biochemie a chemie, vůbec nerozumím, jakým jazykem mluví.

Angličtina, postupně zjišťuji, že k Absolutoriu mám mluvit plyně na téma třeba kardiiovaskulárního systému a zlehka nastínit, na jaké téma byla napsaná má absolventská

práce. Tak to už se vážně směji.

Každopádně, více a více propadám tomu chtění něco víc umět, všechno mě neskutečně zajímá: Farmakologie, Příprava léčiv, Psychologie bomba. Při přednášce se přistihnu, že si říkám, že vystudovat ještě psychologii by nebylo blbé. Teď se už tomu vážně musím smát. Jsem praštěná. Mikrobiologie, krása, samý brouček a breberka, to mě baví.

Naprosto mě vše pohltilo, ale doslovně.

Anatomie, panebože přijdu si jako doktor, když si doma odříká-

vám jednotlivé názvy kostí, svalů, tepen, šlach. Jak přesně funguje srdce.

Docela pravidelně si říkám při tom množství informací, že to nemůžu dát. V noci si místo spánku odříkávám latinská slovíčka a názvy účinných látek. Dala jsem se na boj - tak musím bojovat. Sice mi zmizelo spaní odpoledne, o víkendech, zmizelo mi čtení normální knížky, zmizelo mi jen tak se procházet, zmizelo mi dosti hodně uklízení a vaření.

Vždy jsem se šla raději šprtát. Není to, protože bych byla šprt, ale protože nemám tolik volna,

abych mohla plýtvat čas děláním zkoušek na víc pokusů a hlavně se člověk v mém věku nechce již ztrapňovat. Navíc, když je půlka vyučujících mladších, než jste vy.

Rodina, Martina, kolegové v práci a přátelé mě neskutečně podporují. Sice třeba u Farmakognosie mi trochu trvalo pochopit o čem ten předmět je a co se po nás vlastně bude chtít. Po pár měsících mi to došlo. Dále jsem si třeba musela zaplatit pár hodin doučování latiny a chemie, ale ten pocit, když první zkouškové období zakončíte jedničkami a dvojkami, něco i v předtermínu je nepopsatelný. Prostě paráda.

V únoru přichází Covid-19 a pro nás změna. Nesmíme do školy. On-line výuka ze začátku nefunguje, nikdo není na tuto nepředvídatelnou situaci připravený. Uběhne několik měsíců, on-line výuka zatím nic moc. Můj počítač nefunguje, wifi padá, připojení padá, není slyšet, vyučujícímu se nejde připojit... Šílená dřina pro vyučující i studenty. Sice výhoda, že můžu být v županu celý den a při přednášce míchat za zády v kuchyni omáčku, ale ten osobní kontakt moc chybí. Chybí vám kontakt ve škole se spolužáky, paradoxně i když jste vlastně dospělý, moci se na něco hned zeptat. A ne křičet do mikrofonu: „Haló, slyšíte mě, já se omlouvám, ale chtěla jsem se zeptat, co byla



ta poslední věta, co jste říkal.“

V tomto, když si pomyslím, že to takto měli i děti, a já to mohu porovnat, tak je to naprosto šílený.

Blíží se červen, školy se narychlo otevírají a honem, honem uzavřít letní semestr. Sláva, druhý semestr hotový. Sedím na lavičce před školou, s nechápavým výrazem ve tváři a hlavou mi běží. Já dala prvak!! DALA!!

V druháku se nás sejde pouhých 15 z prvního ročníku a dalších 5 spolužáků, kteří buď k nám propadli nebo měli přerušené studium. Jak já říkám, zbylo nás 15 statečných. Perfektně držíme při sobě, máme už zajištěný systém. Já jsem tisková mluvčí třídy, další spolužačka je aťják, co zajišťuje různé tabulky, další pravidelně klade mailové dotazy vyučujícím, další nahrává důležité přednášky.

Prostě jsme si rozdělili role, předáváme si informace, navzájem se podporujeme a pomáháme si, jak to jen jde.

Z předmětů máme ty povinné k Absolutoriu jako je cizí jazyk, farmakologie, příprava léčiv a výběr buď z farmakognozie nebo lékárenství. Mizí nám psychologie, latina a anatomie. Přibude radiologie, patologie, která mě pro druhý ročník naprosto uchvátila. Opět útočí Covid-19, ale my už víme jak na to. Jen má dcera trošku zoufale konstatuje: „*No mami, doufám, že si to připojení alespoň trošku pamatuješ.*“

Nepamatuju, a s prosebným výrazem jí vysvětluji, že největší elektronická vychytávka mé doby byla malá digitální hra na dvě čochkové baterky. Že se mnou zase bude muset mít obrovskou trpělivost. Dcera byla pro mě vždy takovou jistotou, když mi

nešlo něco elektronicky spustit. Vždy si krásně se vším poradila. Je pravda, že i chemii do mě krásně nacpala a i chemické pexeso na učení mi vyrobila. I když občas byla ze mě trošku zoufalá. Šprtáme se totiž doma dosti často obě dvě najednou, ona na maturitu já na šťastné ukončení druhého ročníku.

Uf, je to tu zimní i letní semestr splněn a já mohu statečně do třetího. Už jen kousek, 2/3 za mnou, to už prostě musím dát. Už vidím kousíček světla na konci tunelu. Začínám být trošku unavená, vzdát se, to v žádném případě. Teď si užiju zasloužené prázdniny.

Začíná třetřák. Je to tady. Paradoxně mám smíšené pocity. Na jednu stranu se moc těším, že bude konec, na druhou se bojím, protože se blíží Absolutorium. Uklidňuji se tím, že to za chvíli skončí a já si už budu

užívat moji vysněnou práci snů v lékárně, pomáhat a radit pacientům, ředit vakcíny, pracovat v cytoboxu. Prostě splním si svůj sen, který je už jen kousíček.

Na začátku zimního semestru musíme odevzdat tzv. projekt k absolventské práci. Je to rozvržení vaši absolventské práce. Na jaké téma chcete práci psát, z jakých zdrojů čerpat a hlavně kdo bude váš vedoucí práce. Všichni mi říkali, práci piš co nejdřív. Ať ji máš hotovou nejdéle do února. Pak se to vše špatně stíhá. Mohu jen potvrdit.

Práci jsem odevzdávala na začátku března a bylo to tak akorát. Na podzim jsem si ani neuměla představit, že bych mohla vyproduktovat souvislých pár vět, natož 30 stran práce, za kterou bych se nemusela stydět. Vždyť psát dopis na vojnu pro mého kluka bylo pro mě trauma. Natož pak knihu.

Ve psaní mě hnala spolužačka, která vždy hlásila na FB kolik toho má napsaného a my všechny se skoro zhroutily a psaly a psaly. Také jsem od léta chodila na doučování angličtiny. Přeci jen jsem se musela prostě rozmluvit.

Konečně, cílová rovinka se blížila. Vše se rychle naučit na uzavření letního semestru.

Přihlašovala jsem se k Absolutoriu 6. 6. 2022. Popravdě, šprtala jsem se snad pořád. Skripta jsem nosila z práce, do práce,



v podpaží i na nákup z auta. Měla jsem strach, že kdyby mi někdo vykradl auto, zmizela by mi skripta, což jsem v tu chvíli považovala za nejšílenější věc na světě. Dcera i partner po této hlášce padali smíchy.

A je to tady. Je 6. 6. 2022. Je to zvláštní, ale ve mně je sice malá dušička, ale klid a mír. Odevzdání, ať se stane, co stát se má.

Stres, nervozita, špatně od žaludku bylo dost předtím. Teď už je vážně klid. Jsem sice zelená jak sedma, vcházím do třídy kde čekají i ostatní. Klepeme se stejně, ale spolu s ohromnou podporou. S podporou nás samých, rodin, přátel, kolegů v zaměstnání ale i vyučujících.

Přichází můj čas, vcházím před komisi, táhnu si otázku. Sedím na potítku, srdce mi běží jako o závod. Tohle umím, to jsem se učila, to vím. Pak je trošku temno, jede už automatika, povídám, klepu nohou, povídám. Je vyhlášení výsledků. Prospěla s vyznamenáním. Dokázala jsem to!

Část pátá: Děkuji

Nyní, když píši tento článek je přesně 56 dnů po Absolutoriu. Mohu říct, že to byl ten nejlepší nápad, na který jsem kdy přistoupila. Nejlepší z nejlepších. Teď přišla po krásných 17 letech díky němu změna. Měla jsem krásnou práci v lékárně v kanceláři, kterou jsem milovala.

Měla jsem skvělý kolektiv a do práce jsem se vždycky moc těšila. Vzniklo mi v lékárně spoustu nových přátelství, která mě hodně obohatila, a věřím, že mi zůstanou i dál. Bylo to krásných pracovních 17 let.

Nyní od 1. 7. 2022 pracuji jako Farmaceutický asistent a nebudete tomu věřit, že i na oddělení mé nejlepší kamarádky Martiny. Starám se o léčiva na různých odděleních nemocnice, chodím upravovat vakcíny proti Covid-19 a jsem šťastná. Splnila jsem si ve svých 48 letech sen!

Proto, jestli alespoň jednoho čtenáře tento článek motivoval ke studiu farmaceutického asistenta, jděte do toho. Stojí to za to!

Člověk to zvládne při troše píle a odhodlání. A je pravda, že víno,

kteří bylo při motivačním lanaření zahrnuto, jsem si dávala jen za odměnu.

Chtěla bych moc a moc poděkovat všem, co při mně stáli. Všem, co mě podporovali. Všem, co mi věřili a drželi palce. Zejména pak mamince, dceři, synovi, Martině a partnerovi. Občas to měli se mnou opravdu těžký.

A na závěr: kdyby se mě někdo zeptal, jestli to stálo za to a jestli bych do toho šla znovu. Ano, stálo a ano, šla!

Krásný podzim všem!

Veronika Ostrčilová
hrdá farmaceutická asistentka
ÚVN Praha, Farmakologistika

PUBLIKUJTE TAKÉ VE ZPRAVODAJI

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

Zpravodaj ČKFA je prostorem i pro Vaše příspěvky!

Každý farmaceutický asistent má bohaté zkušenosti ze své praxe – podělte se o ně se svými kolegyněmi a kolegy prostřednictvím článku ve Zpravodaji, který publikujeme 4x ročně, nebo jako aktivní přednášející na celostátní konferenci.

Napište nám na info@ckfa.cz.

Těšíme se!

Předsednictvo ČKFA

PRÁCE FARMACEUTICKÉHO ASISTENTA NAPŘÍČ EVROPOU

Milí farmaceutičtí asistenti!

ČKFA je hrdým členem Evropské asociace farmaceutických techniků, a proto Vás v našich Zpravodajích postupně provedeme Evropskými lékárnami a srovnáme si, jak a co všechno musí farmaceutický asistent v té které zemi udělat, aby se jím mohl stát a tuto profesi vykonávat.

Co to Evropská asociace farmaceutických techniků - EAPT je? Byla založena roku 2010 v Lisabonu jako Evropské společenství farmaceutických techniků, jehož součástí bylo 11 zemí. EAPT vznikla až v květnu roku 2011 ve Walesu ve Velké Británii. Radě EAPT nyní předsedá předsedkyně Christina Durinck (Dánsko), místopředsedkyní je Cristiano Matos (Portugalsko). Představenstvo je voleno na období maximálně 3 roky a může být zvoleno opakovaně, na další funkční období.

Cílem vzniku EAPT bylo rozšířit povědomí o politických a legislativních iniciativách pro oblast FA/PT členských zemí a ochrana role FA/PT a také zviditelnění FA/PT v celosvětovém měřítku.

K dnešnímu datu je v EAPT 12 členských zemí - Česká republika, Dánsko, Finsko, Francie, Chorvatsko, Irsko, Německo, Norsko, Portugalsko, Srbsko, Slovinsko, Švédsko. U jednotlivých zemí se postupně zastaví-

me. V každé zemi EAPT se podíváme na:

1. Studium

Podíváme se konkrétně na podmínky přijetí, jeho délku, způsob zakončení. Jaké formy studia jsou možné, případně i na kolika školách v zemi je obor vyučován.

2. Kompetence

Jaké kompetence a náplň práce mají FA/PT. Budou stejné? V čem se liší?

3. Celoživotní vzdělávání

Zajímá nás, zda je celoživotní vzdělávání povinné a případně jakou formou je podporované.

4. Profesní organizaci

V každé zemi je profesní

organizace. Zjistíme pravidla členství a najdeme inspiraci!?

5. Praxi

6. Typy a počty lékáren a počet FA/PT.

7. Podmínky výkonu povolání pro FA/PT z jiné země.

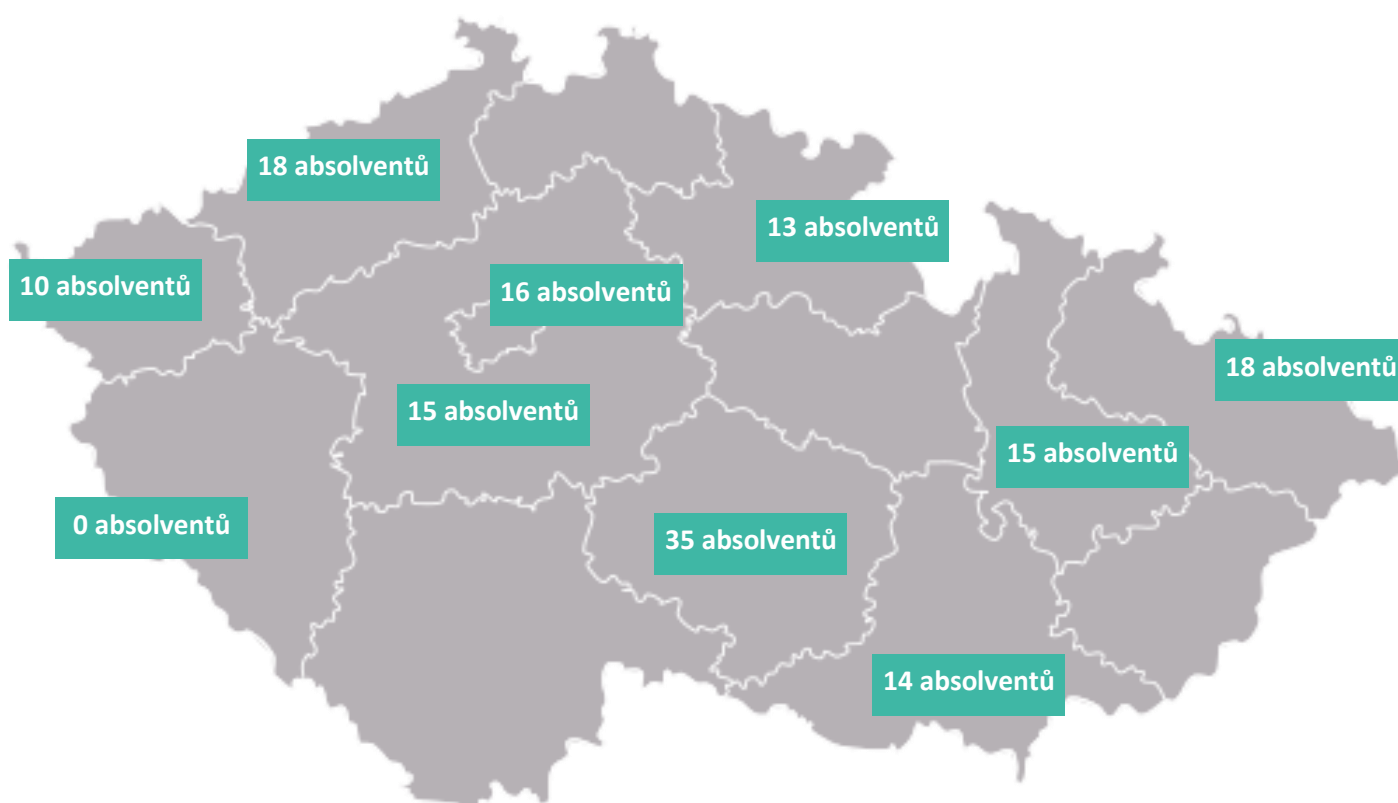
Hlavní doba dovolených je sice za námi, ale Zpravodaj ČKFA se v prosinci vydá na cestu po Evropě.

Budte u toho!

Thi Hien Trang Nguyenová
členka předsednictva ČKFA



POČTY ABSOLVENTŮ OBORU FARMACEUTICKÝ ASISTENT 2022



Poznámka:

Čísla absolventů nemusí být konečná, vzhledem k stále probíhajícím absolutorům.

ČLENSKÝ SNĚM ČKFA 2023

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

jak nám ukládají stanovy, v příštím roce nás čeká další členský sněm.

Stejně jako v roce 2021 se bude konat v rámci jarní celostátní konference ČKFA a členové mohou během sněmu předložit předsednictvu dotazy a připomínky k činnosti ČKFA.

Rádi bychom také při té příležitosti předali druhé ocenění ČKFA za přínos oboru – své nominace posílejte na info@ckfa.cz.

Ke jménu nominovaného prosím připojte krátký popis profesního života a podklady k nominaci.



KDYŽ DIKLOFENAK, TAK VOLTAREN FORTE...

Nesteroidní antiflogistika (NSA) jsou dnes nejrozšířenější lékovou skupinou v léčbě bolesti. Bohatě využívány jsou jak v systémové, tak i v lokální léčbě..

Výhody lokální léčby

Léčivé přípravky k lokálnímu podání (emulgel, gel, krém, náplast apod.) jsou nejčastěji využívány pro místní léčbu zánětů šlach, kloubů a svalů, způsobených úrazem (vyvrtnutí kloubů, pohmoždění a natržení svalů a šlach).

Hlavní výhodou je především cílená aplikace. To znamená, že jejich účinek se odehrává prakticky pouze v místě,

na které jsme je nanесли. Jen minimálně se léčivá látka dostává do krevního oběhu, tím zásadně klesá riziko celkových nežádoucích účinků či riziko možných lékových interakcí, při dosažení srovnatelného terapeutického účinku jako při systémově podaných přípravcích.

Proč právě Voltaren s účinnou látkou diklofenak?

Diklofenak je typickým představitelem nesteroidních antiflogistik, tedy látek schopných potlačit projevy zánětu, včetně otoku i bolesti. Patentován byl již v 60. letech minulého století, do klinické praxe vstoupil přibližně o dvě dekády později. Od té doby jsme měli

možnost nasbírat mnoho klinických zkušeností, a to jak s látkou samotnou, tak i s jejími nejrůznějšími modifikacemi a možnostmi využití v řadě lékových forem.

Jeho výhodou v lokálních formách (např. Voltaren Forte) je průnik kůží do hlubších tkání, aniž by jakkoliv významně narušil její strukturu a funkci. Inhibicí syntézy prostaglandinů prostřednictvím cyklooxygenázy typu 2 nabízí nemocným úlevu od bolesti i protizánětlivý účinek.

Používá se nejen k úlevě od akutní bolesti dané zánětem či degenerativními procesy, nýbrž také bolesti vzniklé např. v důsledku sportovního či jiného úrazu.



([Link na SÚKL informaci](#) VOLTAREN FORTE 20MG/G GEL 150G [SPC Voltaren Forte](#))

Datum vytvoření materiálu: 8/2022
PM-CZ-VOLT-22-00043

Vydavatel: Česká komora farmaceutických asistentů, z.s.

Redakce si vyhrazuje právo na běžnou redakční úpravu textů včetně jejich krácení. Příspěvky nejsou honorovány. Publikování nebo šíření jakéhokoliv materiálu z časopisu bez předchozího písemného souhlasu vydavatele je zakázáno.

Zpravodaj je interní komunikační médium České komory farmaceutických asistentů.

KONTAKT



Alena Šindelářová

předsedkyně

email: sindelarova@ckfa.cz

Hlavní partner



Partneři



Česká komora farmaceutických
asistentů, z.s.

Na Folimance 2155/15,
Praha 2 - Vinohrady, 120 00