

Lekis

MAGAZÍN | ČTENÍ PRO ČESKÉ LÉKÁRNY | ZIMA 2021



**Lekis
pomáhá
v lékárnách
již 25 let**



Zálohováním dat předcházíte ekonomickým škodám a postihům vyplývajících z jejich ztráty.

V případě nedodržení povinnosti při uchování transakcí s léčivými přípravky po dobu 5 let zpětně se vystavujete rizikům sankce až do výše 2,0 mil. Kč.



Společnost **DataSpring** využívá k ukládání dat dvě vlastní, geograficky oddělená datová centra, která jsou provozována v souladu s GDPR směrnicí



Software **CommVault**, který patří mezi jedničky v oblasti zálohování, průběžně odesílá šifrovaná data do datového centra. Při procesu zálohování využívá tzv. deduplikaci, aby docházelo k zálohování pouze měněných souborů a zbytečně se nezatěžovala datová linka. Tento proces umožňuje rychlejší a častější přenos dat do datového centra. Zálohování probíhá zcela automaticky, aniž by jakkoliv zatěžovalo personál lékárny dalšími úkony.

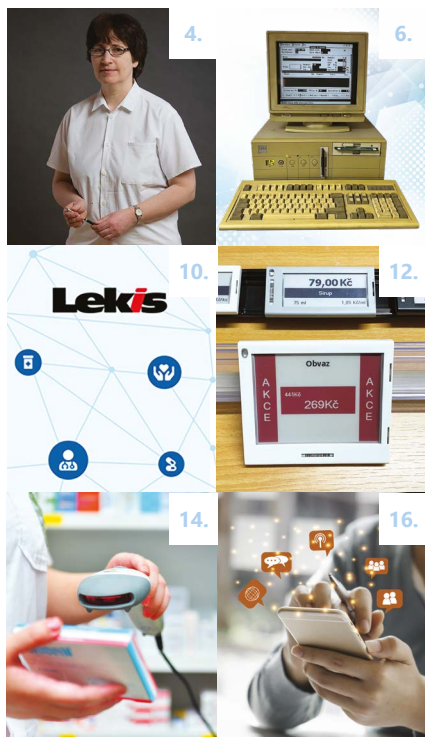
Dohled nad procesem zálohování provádí naši zkušení konzultanti.



Objednávejte na obchod@lekis.cz.

Obsah

- 4 Rozhovor s PharmDr. Helenou Kubínovou
- 6 Slávíme 25 let!
- 10 Rezervace eReceptů
- 12 Elektronické cenovky ESL
- 14 Harmonogram nejbližších důležitých novinek v lékárenských informačních systémech (LIS) v návaznosti na schválené legislativní změny pro rok 2022
- 15 Ukončení podpory systémů Windows 7 a Windows Server 2008
- 16 Nejlepší bezplatné aplikace, které vám pomohou naplnit novoroční předsevzetí
- 18 Výherní křížovka
- 19 Pohotovostní servis



Redakce, grafické zpracování a tisk:
Czechiapharm Print s.r.o.,
Krnovská 63, Opava 746 01.
E-mail: info@czechiaprint.cz



Vážení čtenáři,
pomalu – ač neradi – si zvykáme na „život s Covidem“. Média nás každý den zahlcují diskusí o tom, jestli je očkování bezpečné a jestli je to ta jediná správná cesta z krize. Osobně vidím řešení v používání zdravého rozumu při aplikaci přijatých opatření v kombinaci s přirozeným promořením a očkováním, přinejmenším ohrožených skupin.

Zdravotníci, tedy i lékárníci, jsou po celou dobu oporou celého systému a všichni snad již pochopili a oceňují, co pro nás všechny udělali a ještě udělají. My, jako společnost, která zajišťuje bezproblémový chod téměř třetiny lékáren v ČR, se snažíme o maximální podporu v této jejich heroické službě lidu.

Krom neustálého vývoje a zdokonalování našeho systému, každodenního supportu a konzultací jsme si našli čas a připravili pro vás již 8. vydání našeho časopisu, který přináší novinky z lékárenského i IT prostředí. Nebude chybět oblíbený rozhovor s významnou osobností české farmacie, kterou je tentokrát vedoucí lékárnice jihlavské nemocnice, paní PharmDr. Helena Kubínová.

Dozvíte se také o připravovaných legislativních změnách, které vám stručně a přehledně připravil v krátkém článku náš hlavní analytik, Ing. Tomáš Budil.

Dalším stěžejním tématem této doby v oblasti IT, který řeší jeden z článků v časopise, je bezpečnost dat. V lékárnách je toto téma o to důležitější, protože se zde pracuje s citlivými daty pacientů. Jestli ještě před pár lety stačil kvalitní antivirový program, tak to už dnes rozhodně neplatí. Stejně jako se vyvíjejí všechny systémy, tak se také zdokonalují ti, kteří se je snaží s vidinou nekalého zisku napadnout. Jediné možné řešení je ochránit lékárnou komplexním bezpečnostním systémem, který chrání data v několika úrovních. Ruku v ruce s touto ochranou jde i sofistikované zálohování dat, které již není pouhým překopírováním dat na „jiné“ místo.

Při příležitosti 25 let existence naší společnosti (30 let již existuje program Lekis), jsem si dovolil v dalším článku trochu zavzpomínat na historii a připomenout důležité až kruciólní momenty, které jsme za ta léta prožili a které ovlivnily dnešní podobu jak společnosti, tak programu.

Závěrem bych vám chtěl s končícím rokem poděkovat za spolupráci a hlavně popřát, ať všichni zvládneme Covid, jak nejlépe to jde. Když jsem se loni touto dobou 14 dní pral s Covidem, přimělo mě to zamyslet se nad životními prioritami. Myslím, že kdybychom měli najít na Covid krizi alespoň něco pozitivního, tak by to mělo být právě toto zamyšlení a následné vnitřní přeuspořádání priorit.

Příjemné prožití vánočních svátků a úspěšný vstup do nového roku vám za celou společnost Lekis s.r.o. přeje

Ing. Petr Hála, ředitel společnosti

ROZHOVOR

s PharmDr. Helenou Kubínovou

Paní doktorka Helena Kubínová 9 let pracuje jako vedoucí lékárník v lékárně nemocnice Jihlava. V posledním období zde, stejně jako v mnoha jiných státních i nestátních zdravotnických zařízeních v ČR, používají lékárenský informační systém Lekis pro Windows. Zeptali jsme se jí proto, jaké má s naším systémem (LpW) i s naší společností (Lekis s.r.o.) zkušenosti.

Paní doktorko, můžete nám sdělit, jak dlouho spolupracujete se společností Lekis s.r.o. a co všechno tato společnost v lékárně zabezpečuje?

Se společností Lekis s.r.o. jsme začali spolupracovat v roce 2017, od dubna 2017 využíváme jejich program Lekis pro Windows (LpW) pro sklady v lékárně a dále pak modul Pluto pro objednávání na žádanky z oddělení nemocnice. Je pro nás výhodou přihlašování pomocí doménových hesel a možnost mít více skladů v jediné instalaci Lekisu pro Windows.

Když zmiňujete Pluto – máte představu, na kolika odděleních nemocnice funguje? Kolik objednávek měsíčně pomocí něj zpracujete? Jaká je spokojenost personálu nemocnice s tímto řešením?

Systém používají pro objednávání léků a některého dalšího sortimentu všechna oddělení naší nemocnice, měsíčně zpracujeme přes tisíc požadavků zaslanych z oddělení. Na

počátku jsme měli určité problémy, protože jsme si nenapsali dobře požadavky do výběrového řízení, ale díky nadstandardní spolupráci s firmou Lekis se po implementaci podařilo vše nastavit ke spokojenosti personálu nemocnice i lékární.

S dovolením naváží dotazem. Jak jste v lékárně spokojeni se samotným programem Lekis pro Windows?

Program nám vyhovuje pro provoz lékární pro veřejnou i nemocniční část.

A co z vašich zkušeností patří mezi největší výhody Lekisu? Myslím tím nejen program samotný, ale i servis, informovanost o legislativních úpravách a jejich implementaci v programu.

Se servisem i rychlostí řešení akutních problémů jsme velmi spokojeni. Oceňuji i to, že se o nás od počátku stará ten samý konzultant a současně jeho zastupitelnost například během



dovolených. Využíváme i Dashboard, kde si hned ráno po spuštění Lekisu můžeme přečíst o novinkách v programu nebo některých legislativních novinkách týkajících se provozu lékární.

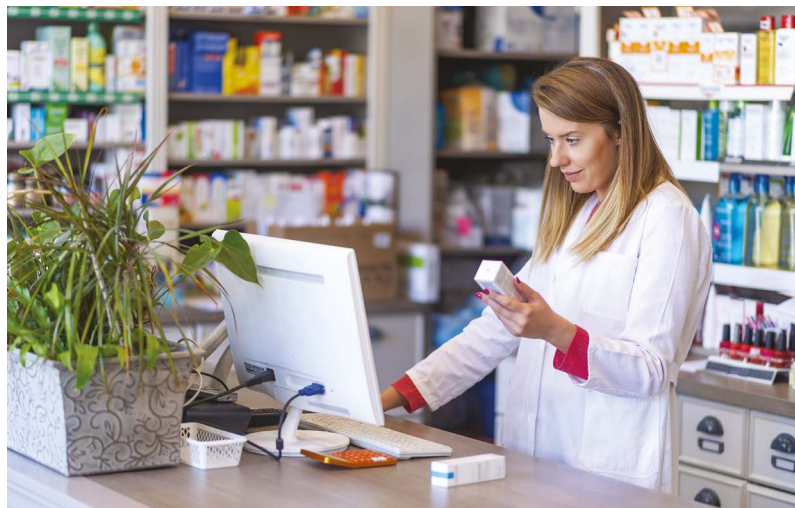
Kdybyste si mohla vybrat, jakou programovou úpravu bychom měli udělat, co by to bylo? Pří-

padně co byste na LpW vylepšila?

Tak stále je co zlepšovat (i v LpW), ale v poslední době mi přijde, že pro neustálou smršť nových požadavků, které je nutno do lékárenského systému zapracovat, nemáme ani čas zamyslet se a společně probrat, co by šlo vylepšit. Nicméně ráda bych v našem provozu zavedla větší využívání mobilních zařízení pro načítání položek do žádanek, na čemž už s Lekisem také pracujeme. Aktuálně před námi stojí také velká výzva v podobě propojení LpW s naším nemocničním informačním systémem jako součást řešení klinických skladů na oddělení nemocnice.

Co říkáte na nové povinnosti v lékárenském informačním systému? Nyní jsou již eRecepty bezproblémově používány. Myslíte, že brzy ta samá situace nastane i s FMD (protipadělková směrnice EU)? Jak moc to lékárně nyní ztěžuje práci?

FMD představovala po spuštění pro nemocniční lékárny velkou zátěž, nyní už máme procesy související v lékárně nastavené tak, že nejsou větší zádrhly. Souvisí to i s poklesem chyb v systému a způsobem, jak se



s FMD popral Lekis. Pomohly by nám ještě sdružené kódy na kartonech u nemocničních léků, o kterých se mluvílo, ale zatím to na jejich zavedení nevypadá. Sledujeme i nabídky na různá zařízení pro hromadné skenování FMD kódů, ale dosud mi žádné nepříjde efektivnější než ruční skenování našich šikovných farmaceutických asistentek.

Jakým způsobem řešíte FMD alerty, čili upozornění na podezřelá balení LP při výdeji? Kolik jich přibližně zaznamenáte?

Máme v průměru tak do 20 alertů za měsíc a v poslední době jsou to většími alerty způsobené technickou nebo procesní chybou na naší straně. Ten zbytek jsou pak většinou problémy u neregistrovaných léků. Pro řešení využíváme systém pro správu alertů NOOL, a to jak přes připojení přes Lekis k API, tak i přes webové rozhraní. Padělek jsme samozřejmě za celou dobu neviděli.

A na závěr mi dovolu, abych se Vás zeptal – jaká máte očekávání od zavedení ePoukazů?

Na jedné straně očekávám jednodušší zpracování a menší administrativu, než je u listinných poukazů, na druhé straně předpokládám, že v naší lékárně dojde ke snížení záchyty u poukazů vystavených v naší nemocnici. Pro chronické pacienty i lékaře bude možnost vyřešit poukaz zasláním SMS určitě benefitem.

Děkuji za Vaše odpovědi a čas, který jste věnovala našemu magazínu. Přeji Vám hodně sil ke zvládnutí všech výzev, které Vás na manažerském postu v lékárenském oboru čekají.



SLAVÍME 25 LET!

V roce 2021 slaví společnost Lekis s.r.o. 25 let od svého založení. Dovolte mi, abych ze své pozice zakladatele a spolumajitele trochu zavzpomínal, co všechno jsme za tu dobu prožili a co se událo.

Co bylo před

Samotný program Lekis je ještě starší. Někdy na přelomu let 1991/92 jsem byl jako student druhého ročníku vysoké školy osloven spřátelenou lékárnou, jestli bych pro ně neudělal „nějaký“ program, ve kterém by šly prodávat a evidovat léky. S čistým odhodláním a naivitou jsem se do toho pustil. Po prvních výsledcích mého snažení jsem uznal, že to není práce pro jednoho člověka a spojil své síly s erudovanějším kolegou. A tak vzniklo sdružení dvou fyzických osob, vysokoškolských studentů, Petra Hály a Tomáše Bartoně. Za současného studia jsme tvořili systém, který se postupně začal líbit dalším lékárnám, a síť našich zákazníků se kupodivu rozrůstala. Úhlem pohledu současného stavu, kdy garantujeme vývoj systému nebo servis do 3 hodin od ohlášení po celé ČR, smekám před prvními lékárnami, které si pořídily software od studentů se servisem ve stylu: když bude čas mezi přednáškami, tak vlakem přijedeme. Bez těchto prvních odvážlivců, kterým obrovsky děkujeme, by tu Lekis nebyl. Rád bych je vyjmenoval, ale myslím, že na to není prostor a určitě bych na někoho zapomněl. A to bych nerad.



Založení společnosti

S blížícím se koncem studií (1994–96) jsme stáli před rozhodnutím, jak dál. Vojna na obzoru. Rozhodnutí za nás udělaly další lékárny, kterým se náš software líbil. S nárůstem dalších lékáren nám začal pomáhat tehdy rovněž student Michael Holeksa, kterýžto původem z Moravy se začal starat převážně o moravské zákazníky. Přišel rok 1996, kdy tehdy raketově rostoucí česká společnost Pharmos,

distributor léčiv, hledala strategického partnera pro oblast IT a hlavně informačního systému v lékárně. Pro připomenutí, v té době existovalo mnoho začínajících programů podobných tomu našemu (cca 20). Mezi velké hráče tehdy patřil Defis nebo Pentenium, ke kterým jsme vzhlíželi s respektem. Možná jejich despekt nebo spíš až posměch vůči našemu „garážovému“ snažení nás nakopnul k ještě větší aktivitě. K našemu

překvapení si tehdy Pharmos vybral k dlouhodobé spolupráci nás. To byl impuls k tomu dát celému projektu vyšší řád. A tehdy, na podzim roku 1996, byla nejdříve založena společnost HB-Vista s.r.o., která se o několik měsíců později majetkově upravila a hlavně přejmenovala podle programu na Lekis s.r.o.

Roky expanze

Podobně jako se rozvíjel celý farmaceutický trh, tak i naše společnost rostla o desítky lékáren ročně. Vývoj programu probíhal od počátku v Benešově, ale sídlo společnosti bylo umístěno do Ostravy, kde jsme zřídili první pobočku, která se mimo jiné začala starat o moravské lékárny. Jelikož v té době byl internet ještě v plenkách a nedalo se hovořit o nějaké vzdálené správě a my chtěli být co nejbližší lékárnám, začaly vznikat další pobočky: Beroun, Prostějov, Děčín, Hradec Králové, Plzeň, České Budějovice, Jihlava, Brno, Zlín. Z prvotních 2, resp. 3 pionýrů, jsme měli najednou 70–80 zaměstnanců. Hlavní strategií bylo lékárně poskytnout systém na klíč. Postavit síť, dodat počítače, nainstalovat náš software a následně dodávat spotřební materiál a hlavně rychlý a kvalitní servis.

Ke skokovému nárůstu
zákazníků došlo v roce 1999,
kdy jsme od společnosti PVT
koupili divizi Defisu a lékárny
s Defisem převedli na Lekis.

Přesun centrály v Benešově a Ostravě

Na přelomu tisíciletí jsme přesunuli obě centrály jak v Benešově tak v Ostravě do nových větších prostor. To nám umožnilo vytvořit nové pod-



mínky pro naše vývojářské týmy, ale i základny pro kvalitní servis. Zvětšili jsme sklady. Pro pracovníky lékáren jsme vytvořili školící prostory, kde jsme pořádali kurzy nejenom k Lekisu, ale i k dalším programům převážně společnosti Microsoft.

S čím jsme tehdy pracovali

Za připomenutí stojí i to, s jakými technologiemi jsme v začátcích pracovali. V úplných začátcích jsme používali jako operační systém čistě MS DOS. Windows přišel až později. Samotný program se od počátku vyvíjel ve FoxPro, který později přešel pod křídla Microsoftu. První síť jsme stavěli typu peer-to-peer, např. od Lantasticu. Významným skokem byl přechod na síťový operační systém od Novellu s vyhrazeným serverem, který měl zrcadlit se disky. Z dnešního pohledu nepochopitelná byla distribuce číselníků, hlavně VZP. Dnes to zní až úsměvně, ale jednou za čtvrtletí jsme se všichni sešli v zasedací místnosti a na všem, co se dalo, jsme kopírovali stovky disket a vkládali je do obálek a zasílali lékárnám. S rozšířením Windows začal být tlak na přechod do tohoto prostředí, které bylo hezčí, intuitivnější a grafické znázornění umožňovalo zobrazit v daný čas více informací. Věděli jsme, že tady leží budoucnost.

Vstup do nemocnic

Samostatnou kategorií jsou vždy nemocniční lékárny. Provoz v nich je specifický tím, že krom toho, že mají obrovskou agendu kolem zásobování nemocnice, tak jsou online propojeny s různými systémy v nemocnici, kterých jsou dnes i desítky. Nesměle a s vidinou, co nás čeká, jsme vstupovali do první nemocniční lékárny v Benešově. Bylo to jiné, složitější než v klasické lékárně, ale zvládli jsme to. Musím říci, že každá další z desítek nemocnic, které jsme v dalších letech instalovali, nám dala zabrat, ale nikde jsme nepohořeli. A to mezi naše zákazníky dnes patří třeba lékárna v IKEMu nebo lékárny VFN s desítkami počítačů.

Veletrhy a ocenění

Na přelomu tisíciletí byly oblíbené ve všech oborech veletrhy. Mezi nejznámější v oboru zdravotnictví patřil Veletrh Mefa na Brněnském výstavišti. Pravidelně jsme se ho zúčastňovali a hrdě prezentovali nové verze našeho systému včetně další produktů, které jsme uváděli na trh. Dokonce jsme v jednom ročníku získali cenu Zlatá Mefa pro nejlepší prezentovaný produkt. Tehdy to bylo propojení Lekisu a Interakcí, které chrání dodnes pacienty před nežádoucími resp. zdraví ohrožujícími interakcemi mezi vydávanými léky.

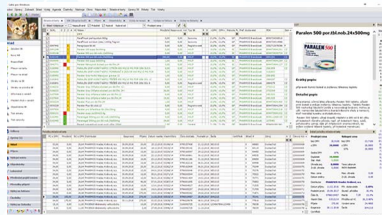
Neděláme jen Lekis

Nástup internetu a vznik prvních řetězců lékáren podnítl požadavky na další nástavby Lekisu. Vznikl Satelit a jeho následovník Pluto, který umožňují vzdáleně nahlížet do skladu lékárny a objednávat léky. Tento program je oblíbený hlavně v nemocnicích. S nakupováním na internetu přišel požadavek na vytvoření speciálního e-shopu pro lékárnu. Ten by však nefungoval bez databáze obrázků a textů. Tak vznikl e-shop a C. O. T. – Centrum obrázků a textů.

S příchodem řetězců lékáren vznikl nový program CML – Centrální management lékáren, který poskytuje vedení přehled o ekonomických datech všech lékáren a umožňuje systém v lékárně vzdáleně řídit. Se zvětšováním se řetězců a s tím spojeným nárůstem dat vznikla nástavba CML-BI, která pomocí datové kostky v reálném čase zobrazuje požadovaná ekonomická data.

Podpora a servis je naší alfou a omegou

Již od počátku našeho fungování jsme chtěli mít nejen skvělý software, ale hlavně lékárnám pomáhat. Při instalaci v lékárně školí jeden nebo více konzultantů do doby, než lékárna sama začne zvládat Lekis. Následně má lékárna přiděleného svého konzultanta, který ji zná a dokáže vždy poradit. Od počátku jsme náš servis stavěli tak, aby se našim zákazníkům vždy dostalo pomoci, pokud se ocitnou v úzkých. Jelikož konzultanti nejsou 24 hodin k dispozici, zřídili jsme pohotovostní linky (Čechy a Morava), na kterých je 24 hodin 7 dní v týdnu k dispozici pomoc. Touto péčí jsme získali desítky lékáren z konkurenčních programů,



kde byla podpora v reálném čase prakticky nedostupná.

Certifikace a významná partnerství

Během vývoje Lekisu a s příchodem nových technologií se náš vývojářský tým musel neustále vzdělávat. Pravidelně se zúčastňujeme seminářů společností Microsoft, Hewlett-Packard nebo Intel. Složením různých úrovní zkoušek jsme se postupně stali Gold partnery společnosti Microsoft, což nám zpřístupňuje nejnovější produkty této společnosti. Zajímavou perličkou v minulosti byla návštěva Sharada Ghándího, který vedl ve společnosti Intel celosvětově divizi pro zdravotnictví, neboť jsme jako jedni z prvních ve střední Evropě použili technologii Intelu pro automatickou vzdálenou správu počítačů.

Náš magazín

Před lety jsme se rozhodli, že začneme vydávat tento časopis, díky kterému můžeme informovat lékárny, co se děje nejen v naší společnosti, ale hlavně na farmaceutickém trhu a trhu IT technologií. Z mnoha zpětných vazeb víme, že se stal oblíbeným a hlavně přínosným čtením pro lékárny, a to nejen s Lekisem.

Současnost

Po téměř 30 letech jsme program Lekis napěchovali tisíci užitečných funkcí, které dnes využívají všechny typy lékáren. Svě si v něm najde malá lékárna, ale i největší kolosy, které jsou vesměs v nemocnicích a používají desítky počítačů. Zde je Lekis napojen na mnoho nemocničních systémů, se kterými musí spolupracovat. Lekis v současnosti používá na 700 lékáren, ale i výdejce PZT. Doufáme, že jsme za těch minimálně 25 let fungování naší společnosti vybudovali kvalitního partnera pro všechny české lékárny. A věřím, že to bude pokračovat i v dalších letech.

*Ing. Petr Hála,
ředitel společnosti Lekis s.r.o.*

SÚKL	D	Z	R	H	ks	Zboží	PC/ks	Úhrada	Doplátek	Zap. d.
0107869					2,00	Apo-Atropinol por.tbl.nob.1	91,40	145,00	37,80	0,00
0000000					1,00	Signální výkon	13,00	13,00	0,00	0,00
0107869					1,00	Apo-Atropinol por.tbl.nob.1	91,40	72,50	18,90	0,00
0176913					3,00	Rivocor 5 por.tbl.film.90x5mg	135,30	315,90	90,00	0,00

Číslo účtu	Popis	Množství	Cena	Podíl
Zákazník č. 20171218020003 H	Volný prodej 71263		149,00	
Zákazník č. 20171218020004 H	Volný prodej 71264		82,00	
Zákazník č. 20171218020005 H	Volný prodej 71265		68,00	
Zákazník č. 20171218020006 H	Volný prodej 71266		149,00	
Zákazník č. 20171218020007 H	Volný prodej 71267		149,00	
Zákazník č. 20171218020008 H	Volný prodej 71268		149,00	
Zákazník č. 20171218020009 H	Volný prodej 71269		149,00	
Zákazník č. 20171218020010 H	Volný prodej 71270		149,00	
Zákazník č. 20171218020011 H	Volný prodej 71271		149,00	
Zákazník č. 20171218020012 H	Volný prodej 71272		149,00	
Zákazník č. 20171218020013 H	Volný prodej 71273		149,00	
Zákazník č. 20171218020014 H	Volný prodej 71274		149,00	
Zákazník č. 20171218020015 H	Volný prodej 71275		149,00	
Zákazník č. 20171218020016 H	Volný prodej 71276		149,00	
Zákazník č. 20171218020017 H	Volný prodej 71277		149,00	
Zákazník č. 20171218020018 H	Volný prodej 71278		149,00	
Zákazník č. 20171218020019 H	Volný prodej 71279		149,00	
Zákazník č. 20171218020020 H	Volný prodej 71280		149,00	
Zákazník č. 20171218020021 H	Volný prodej 71281		149,00	
Zákazník č. 20171218020022 H	Volný prodej 71282		149,00	
Zákazník č. 20171218020023 H	Volný prodej 71283		149,00	
Zákazník č. 20171218020024 H	Volný prodej 71284		149,00	
Zákazník č. 20171218020025 H	Volný prodej 71285		149,00	
Zákazník č. 20171218020026 H	Volný prodej 71286		149,00	
Zákazník č. 20171218020027 H	Volný prodej 71287		149,00	
Zákazník č. 20171218020028 H	Volný prodej 71288		149,00	
Zákazník č. 20171218020029 H	Volný prodej 71289		149,00	
Zákazník č. 20171218020030 H	Volný prodej 71290		149,00	
Zákazník č. 20171218020031 H	Volný prodej 71291		149,00	
Zákazník č. 20171218020032 H	Volný prodej 71292		149,00	
Zákazník č. 20171218020033 H	Volný prodej 71293		149,00	
Zákazník č. 20171218020034 H	Volný prodej 71294		149,00	
Zákazník č. 20171218020035 H	Volný prodej 71295		149,00	
Zákazník č. 20171218020036 H	Volný prodej 71296		149,00	
Zákazník č. 20171218020037 H	Volný prodej 71297		149,00	
Zákazník č. 20171218020038 H	Volný prodej 71298		149,00	
Zákazník č. 20171218020039 H	Volný prodej 71299		149,00	
Zákazník č. 20171218020040 H	Volný prodej 71300		149,00	
Zákazník č. 20171218020041 H	Volný prodej 71301		149,00	
Zákazník č. 20171218020042 H	Volný prodej 71302		149,00	
Zákazník č. 20171218020043 H	Volný prodej 71303		149,00	
Zákazník č. 20171218020044 H	Volný prodej 71304		149,00	
Zákazník č. 20171218020045 H	Volný prodej 71305		149,00	
Zákazník č. 20171218020046 H	Volný prodej 71306		149,00	
Zákazník č. 20171218020047 H	Volný prodej 71307		149,00	
Zákazník č. 20171218020048 H	Volný prodej 71308		149,00	
Zákazník č. 20171218020049 H	Volný prodej 71309		149,00	
Zákazník č. 20171218020050 H	Volný prodej 71310		149,00	
Zákazník č. 20171218020051 H	Volný prodej 71311		149,00	
Zákazník č. 20171218020052 H	Volný prodej 71312		149,00	
Zákazník č. 20171218020053 H	Volný prodej 71313		149,00	
Zákazník č. 20171218020054 H	Volný prodej 71314		149,00	
Zákazník č. 20171218020055 H	Volný prodej 71315		149,00	
Zákazník č. 20171218020056 H	Volný prodej 71316		149,00	
Zákazník č. 20171218020057 H	Volný prodej 71317		149,00	
Zákazník č. 20171218020058 H	Volný prodej 71318		149,00	
Zákazník č. 20171218020059 H	Volný prodej 71319		149,00	
Zákazník č. 20171218020060 H	Volný prodej 71320		149,00	
Zákazník č. 20171218020061 H	Volný prodej 71321		149,00	
Zákazník č. 20171218020062 H	Volný prodej 71322		149,00	
Zákazník č. 20171218020063 H	Volný prodej 71323		149,00	
Zákazník č. 20171218020064 H	Volný prodej 71324		149,00	
Zákazník č. 20171218020065 H	Volný prodej 71325		149,00	
Zákazník č. 20171218020066 H	Volný prodej 71326		149,00	
Zákazník č. 20171218020067 H	Volný prodej 71327		149,00	
Zákazník č. 20171218020068 H	Volný prodej 71328		149,00	
Zákazník č. 20171218020069 H	Volný prodej 71329		149,00	
Zákazník č. 20171218020070 H	Volný prodej 71330		149,00	
Zákazník č. 20171218020071 H	Volný prodej 71331		149,00	
Zákazník č. 20171218020072 H	Volný prodej 71332		149,00	
Zákazník č. 20171218020073 H	Volný prodej 71333		149,00	
Zákazník č. 20171218020074 H	Volný prodej 71334		149,00	
Zákazník č. 20171218020075 H	Volný prodej 71335		149,00	
Zákazník č. 20171218020076 H	Volný prodej 71336		149,00	
Zákazník č. 20171218020077 H	Volný prodej 71337		149,00	
Zákazník č. 20171218020078 H	Volný prodej 71338		149,00	
Zákazník č. 20171218020079 H	Volný prodej 71339		149,00	
Zákazník č. 20171218020080 H	Volný prodej 71340		149,00	
Zákazník č. 20171218020081 H	Volný prodej 71341		149,00	
Zákazník č. 20171218020082 H	Volný prodej 71342		149,00	
Zákazník č. 20171218020083 H	Volný prodej 71343		149,00	
Zákazník č. 20171218020084 H	Volný prodej 71344		149,00	
Zákazník č. 20171218020085 H	Volný prodej 71345		149,00	
Zákazník č. 20171218020086 H	Volný prodej 71346		149,00	
Zákazník č. 20171218020087 H	Volný prodej 71347		149,00	
Zákazník č. 20171218020088 H	Volný prodej 71348		149,00	
Zákazník č. 20171218020089 H	Volný prodej 71349		149,00	
Zákazník č. 20171218020090 H	Volný prodej 71350		149,00	
Zákazník č. 20171218020091 H	Volný prodej 71351		149,00	
Zákazník č. 20171218020092 H	Volný prodej 71352		149,00	
Zákazník č. 20171218020093 H	Volný prodej 71353		149,00	
Zákazník č. 20171218020094 H	Volný prodej 71354		149,00	
Zákazník č. 20171218020095 H	Volný prodej 71355		149,00	
Zákazník č. 20171218020096 H	Volný prodej 71356		149,00	
Zákazník č. 20171218020097 H	Volný prodej 71357		149,00	
Zákazník č. 20171218020098 H	Volný prodej 71358		149,00	
Zákazník č. 20171218020099 H	Volný prodej 71359		149,00	
Zákazník č. 20171218020100 H	Volný prodej 71360		149,00	



JOSKA 
TEN NEJLEPŠÍ
DÁREK
★★★★★

YOS LÁHVE



Láhev, která myslí za vás!

Láhev YOS je praktická láhev na vodu s integrovaným dávkovačem léků. Láhev na vodu a dávkovač zajistí, že máte **vždy po ruce léky i vodu**. Tímto způsobem **můžete užívat** své léky nebo doplňky stravy **včas, ať jste kdekoli**.



Click & Go systém

Dávkovač léků pomocí magnetu snadno zacvaknete na láhev s vodou.



Týdně nebo denně

Můžete zvolit ze dvou dávkovačů, buď pro denní nebo týdenní použití.



Kompaktní design

Díky chytrému (a oceněnému) designu se hodí jak na doma, tak i na cesty.



Vyrobeno v Holandsku

Láhev je vyrobena v Holandsku, z recyklovaného plastu.



Objednávejte v našem call centru na telefonu 737 571 467.



REZERVACE eReceptů

**Rádi byste udělali něco navíc pro své zákazníky?
Využijte naši webovou aplikaci, díky které si vaši zákazníci budou moci jednoduchým a rychlým způsobem zarezervovat eRecepty online.
Zákazníci si k vám díky tomu půjdou léky vyzvednout s jistotou.**

Jak to celé funguje ze strany zákazníka?

Je to zcela jednoduché.

1. Zákazník vyplněním pár bodů zarezervuje eRecept.

Ve webové aplikaci určené k rezervaci eReceptů zákazník vybere lékárnu, kde si chce léky vyzvednout, vyplní kontaktní údaje, zadá číslo eReceptu nebo naskenuje jeho čárový kód.

2. Vyčká na zprávu z lékárny o připravenosti léků k vyzvednutí.

Jakmile jsou léky v lékárně připravené k vyzvednutí, přijde

zákazníkovi zpráva o připraveném eReceptu k výdeji.

3. Přijde si do lékárny vyzvednout přichystané léky.

K vyzvednutí rezervovaných eReceptů pak stačí přijít do lékárny s kódem eReceptů. Jedná-li se přímo o zákaznickovy eRecepty, stačí k vyzvednutí dorazit s občanským průkazem či pasem.

The screenshot shows a web form titled "Rezervovat přípravky z vašeho eReceptu" (Reserve preparations from your eRecept). The form is divided into several sections:

- Vaše poloha** (Your location): A text input field labeled "Vaše lokace".
- Lékárna** (Pharmacy): A dropdown menu labeled "-- Vyberte lékárnu --".
- Kontaktní údaje** (Contact information): Three input fields for "Jméno a příjmení *", "Email *", and "Telefon *".
- eRecepty** (eRecepty): A section with a label "Kód eReceptu" and a blue button "+ Přidat".
- Poznámka** (Note): A text area labeled "Zde napište poznámku".

At the bottom, there is a checkbox for "Souhlasím se zpracováním osobních údajů pro účely rezervace a seznámil jsem se se Zásadami zpracování osobních údajů a Podmínkami eRezervace." and a red button "Odeslat rezervaci".

Jaké jsou výhody pro lékárnu, rozhodne-li se pro naši webovou aplikaci, oproti rezervacím eReceptů poskytovaným jiným způsobem?

Lékařny, které využijí naši webovou aplikaci, mají rezervaci eReceptů propojenou přímo s programem Lekis. Nemusí tak hledat v e-mailech, zda si někdo nevytvořil novou rezervaci. Notifikace přijde přímo do LpW a zde se s rezervací dál pracuje v pár jednoduchých krocích.

1. Notifikace o nově založené rezervaci eReceptu.

Rezervovaný eRecept se v LpW založí jako nová zákaznická objednávka. Obsluze se o nové objednávce zobrazí notifikace ve žlutém řádku a na dashboardu a o přijetí rezervace se zákazníkovi odešle e-mail/SMS.

2. Příprava léků k vyzvednutí.

Obsluha zákaznickou objednávku vykryje do rezervace množství nebo do přípravy. Není-li lék skladem, pak jej objedná a po dodání objednávku vykryje. V momentě, kdy je zákaznická objednávka připravena, odešle se zákazníkovi zpráva o možnosti vyzvednutí léků. Zpráva může obsahovat i orientační doplatek a dle požadavků lékárný například informaci, že rezervace bude v lékárně k dispozici po určitý počet pracovních dnů.

3. Výdej rezervovaného eReceptu.

K výdeji rezervace předloží pacient kódy eReceptů a léky se z rezervace vydají.

Jakým způsobem je webová aplikace pro lékárný připravena?

Existují 2 varianty, jak je možné v lékárně využít naši webovou aplikaci.

1. Společná webová adresa pro

všechny zapojené lékárný seřazené podle vzdálenosti.

2. Druhou variantou je vložení do vlastních webových stránek lékárný nebo řetězce, kde se zobrazují jen vybrané lékárný.

PŘIPOMÍNÁME POVINNOST UVÁDĚT RECYKLAČNÍ PŘÍSPĚVEK NA DAŇOVÝCH DOKLADECH

Od 1. 1. 2021 platí při prodeji elektrozařízení povinnost uvádět na daňových dokladech či účtenkách vystavovaných zákazníkům odděleně náklady na zajištění zpětného odběru a využití předmětných elektrozařízení, tedy tzv. recyklační příspěvek. Tato povinnost vychází ze zákona č. 542/2020 Sb., o výrobcích s ukončenou životností, doplněného metodickým pokynem MŽP, Nový zákon o výrobcích s ukončenou životností metodické podklady, ze dne 19. 1. 2021.

Do sortimentu elektrozařízení patří v lékárnách zejména elektroteplotoměry, elektrické tlakoměry, elektrické odsávačky apod.

Lékařna si výši recyklačního příspěvku nemůže určit sama. Tuto informaci

musí poskytnout distributor, dovozce nebo výrobce, který elektrozařízení dodává. Není-li informace poskytnuta ani na vyžádání, pak se jedná o důvod k vrácení zboží.

Pro přenos informace o výši recyklačního příspěvku v elektronicky posílaném dodacím listu je potřeba používat formát dodacího listu PDK 15 nebo Lek XML 4.2. Pro nastavení tohoto formátu je nutné kontaktovat distributora.

Jak se s recyklačním příspěvkem pracuje v LpW?

V LpW se informace o recyklačním příspěvku eviduje na položce skladové karty v hodnotě bez DPH/ks. Sazbu DPH pro recyklační příspěvek určuje výstupní sazba DPH na položce skladové karty. Příspěvek je možné zaevidovat automaticky z elektronického dodacího listu, pokud na něm tento údaj dodavatel uvede. Případně může být příspěvek zaevidován ručně na položce skladové karty ve skladu nebo v příjmu.

Při výdeji elektrozařízení, u něhož je recyklační příspěvek evidován, se hodnota příspěvku uvede na daňovém dokladu.



Elektronické cenovky ESL

Celý svět kolem nás se přesouvá směrem k moderním technologiím a digitalizaci a tento trend se nevyhýbá ani maloobchodu, a to včetně lékáren. Zákazníci si zvykají na nové přístupy, okamžitou přístupnost informací a jejich nákupní rozhodnutí jsou mnohdy dílem okamžiku, který rozhoduje o tom, zda zákazník otevře svoji peněženku u nás či zda se rozhodne svoje peníze utratit jinde.

Nedílnou součástí práce každé lékárny je práce s cenami, a to hlavně doplňkového sortimentu, kdy konkurence zejména drogistických řetězců nutí i lékárny do pružné cenotvorby. V dnešní době jde zejména o prezentaci zboží akčními cenami dle papírového či virtuálního letáku, ale stále častěji také pružnou cenotvorbou v průběhu týdne či dokonce dne.

Podobně zákazníci stále více hledají informace o konkrétních přípravcích na internetu, a tudíž se poskytování hledaných informací v prostředí e-shopů stává běžnou součástí marketingu lékáren, ale v kamenných prodejnách celá tíha zodpovědnosti leží na personálu a maximálně několika papírových letácích od distributora. Jednou z odpovědí na výše uvedené otázky jsou elektro-

nické cenovky, anglicky označované jako ESL (Electronic Shelf Labels). Elektronické cenovky pracují na principu shodném s populárními elektronickými čtečkami knih a lze si je představit jako miniaturní čtečky, kde jsou místo napínavého románu zobrazeny informace určené zákazníkovi, v první řadě samozřejmě cena. Podobně jako tyto čtečky jsou poměrně odolné, nenáročné na údržbu a zejména s minimální spotřebou energie. Podobně jako čtečka knih vydrží na jedno nabití týdny, cenovky vydrží na jednu baterii roky. Tak jako čtečky, kam nahráváme nové knihy z internetu, komunikují cenovky na dálku elektronicky s pokladnou v lékárně. Aby byla tato komunikace bezpečná, komunikují cenovky s pokladnou jinými kanály, než umí standardní mobilní telefony či jiné přístroje, takže je zajištěna bezpečnost a nemožnost zneužití.

Benefity

Rychlá a pružná změna cen

- Včasná a přesná aktualizace cen
- Flexibilní cenotvorba

Efektivní provoz

- Zefektivňuje pracovní sílu a logistické náklady
- Zvyšuje produktivitu provozu

Nízká spotřeba energie

- Nízkoenergetická náročnost výroby
- Průměrná životnost 5 let

Vzdálený přístup a monitoring

- T@POP CMS (centrální monitorovací systém)
- Obousměrná komunikace cenovek

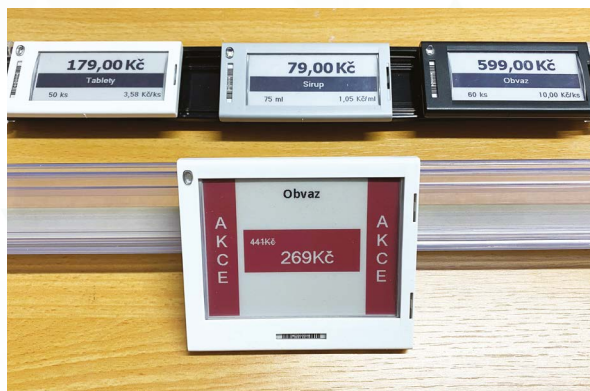
Vylepšená zákaznická zkušenost

- Omni-channel marketing
- Zvyšuje věrnost značky

Pokladní systém samozřejmě musí umět s těmito cenovkami pracovat. Musí o každé „vědět“ a musí být schopen s ní komunikovat. Je tedy potřeba doplnit jeho funkčnost o tuto schopnost a při nasazení cenovek v lékárně musíme doplnit informace ve skladových kartách o informaci, která cenovka na kterém místě je ta správná a jaké ponese informace. Mnohé lékárny navíc tíží nedostatek pracovních sil, a tak se poohlíží po řešeních, která by jim tuto nedostupnou a/nebo drahou komoditu nahradila. A elektronické cenovky dokážou v mnoha ohledech zastat velké penzum pracovní náplně zaměstnanců. V podstatě se dá říct, že elektronické cenovky automatizují a urychlují část pracovních procesů v retailu. V neposlední řadě cenovky eliminují lidskou chybovost, která může vést k finančním ztrátám i nespokojenosti zákazníků v souvislosti s uváděním odlišných cen vystaveného zboží oproti cenám ve skladovém informačním systému.



A co lze tedy s cenovkami dělat? V první řadě lze samozřejmě měnit ceny podle nastavení v lékárenském informačním systému. Pokud aplikujeme pružnější cenotvorbu či alespoň ceny upravujeme dle akčního ceníku, tak máme jistotu, že na cenovce je ten správný údaj. Šetříme si tím čas pro zákazníky a vedle toho samozřejmě i životní prostředí díky eliminaci papírových cenovek. Dále tam lze uvádět další potřebné údaje podle informací v systému a na větších lze dokonce zobrazit QR kód, který si zákazník může naskenovat svým mobilním telefonem a následně si na obrazovce svého mobilního telefonu může přečíst vámi připravené informace, ať už o přípravku samotném či třeba o zákaznické akci. Některé cenovky v sobě dokonce mají barevnou LED diodu a svým blikáním mohou přitahovat zákazníky k akčním výrobkům.



Nyní možná přemýšlíte, jestli jste už u nás v některé prodejně tyto cenovky viděli. Zatímco v západní Evropě jsou už delší dobu běžnou součástí výbavy mnohých maloobchodních prodejen včetně lékáren, u nás jsou díky poklesu jejich cen více vidět až víceméně poslední rok, a to zejména v modernizovaných prodejnách Billa, Albert či třeba Rossmann. Po počátečním spíše nesmělém nástupu přibývají, například Albert koncem srpna uvedl ve své tiskové zprávě, že jich má již více než 600 000 a má je již každá třetí prodejna, přičemž benefity – mj. úspora papíru a práce zaměstnanců – jsou jasně viditelné.

Proto jsme i my v Lekisu dospěli k závěru, že tato technologie je praktická i cenově výhodná i pro vás, naše zákazníky, a chystáme se ji zařadit do portfolia svých služeb. Kalkulaci s nezávaznou nabídkou si můžete vyžádat na obchod@lekis.cz.

Harmonogram nejbližších důležitých novinek v lékárenských informačních systémech (LIS) v návaznosti na schválené legislativní změny pro rok 2022

1. Agenda eOčkování

- Testovací prostředí je spuštěno od 18. 10. 2021.
- Produkční prostředí by mělo být spuštěno nejdříve k 1. 12. 2021, přesný datum závisí na (legislativní proces): Ustanovení zákona č. 378/2007 Sb., ve znění účinném ode dne nabytí účinnosti tohoto zákona, týkající se záznamů o očkování se nepoužijí do prvního dne druhého kalendářního měsíce následujícího po dni zveřejnění sdělení o zprovoznění centrálního úložiště záznamů o očkování. Sdělení o zprovoznění centrálního úložiště záznamů o očkování uveřejní Ministerstvo zdravotnictví ve Sbírce zákonů.
- V lékárně (v LIS) půjde seznam provedených očkování pro daného pacienta zobrazit (podobně jako LZP) a vytisknout mu přehled očkování nebo certifikát vybraného očkování (oboje přes službu SÚKL).
- Očkování proti koronaviru se bude i nadále zapisovat jen do ISINU, později dojde k migraci dat do struktury eOčkování.

2. Agenda ePoukazy

- Testovací prostředí je spuštěno od září 2021.
- Produkční prostředí se spustí pravděpodobně 1. 3. 2022 (do té doby nelze na ePoukazy vydávat), přesný datum závisí na (legislativní proces): Ustanovení zákona č. 89/2021 Sb., o zdravotnických prostředcích týkající se elektronických poukazů se nepoužijí do prvního dne druhého kalendářního měsíce následujícího po dni zveřejnění sdělení o zprovoznění centrálního úložiště elektronických poukazů. Sdělení o zprovoznění centrálního úložiště elektronických poukazů uveřejní Ministerstvo zdravotnictví ve Sbírce zákonů.



3. Agenda eRecepty

- Vysoce návykové látky (recepty s modrým pruhem) půjde nově předepisovat a vydávat jen přes eRecepty od 1. 1. 2022 (platí i pro IPLP s léčebným konopím).
- Nový atribut „Modrý pruh“ se objeví v rozhraní eReceptu i v LZP (lékový záznam pacienta).

4. Nové možnosti u DNC (smlouvy mezi ZP a výrobcem či dovozem o nejvyšší ceně)

- Od 1. 1. 2022 platí na základě nové možnosti uzavření DNC (i ZP jednotlivě), přičemž platí od okamžiku sdělení/oznámení dohody o smluvní ceně (na základě novely zákona 48/1997 Sb., § 39g odstavec 13).
- Nové DNC pravděpodobně nebudou uveřejňovány ve SCAU – zatím není dořešen způsob oznámení.

5. Úprava výše SiV a úhrady za digitalizací listinného receptu

- Na základě úhradové vyhlášky pro rok 2022 (od 1. 1. 2022) bude úhrada signálního výkonu činit 18 Kč a úhrada za převedení

listinného receptu do elektronické podoby 13 Kč, byl-li na základě tohoto receptu vydán jejímu pojištěnci léčivý přípravek hrazený z veřejného zdravotního pojištění.

6. Agenda přeshraniční elektronické recepty

- Do přeshraniční výměny elektronických receptů se jednotlivé státy Evropské unie postupně zapojují v několika vlnách. Jako první odstartovali produkční provoz mezi sebou státy Finsko a Estonsko, které byly do projek-

tu zapojeny již v rámci první vlny. ČR je v tomto projektu přeshraniční výměny zapojena v rámci čtvrté vlny, ve které je spuštění produkčního provozu naplánováno v průběhu jara 2022. Přesný termín spuštění produkčního provozu je momentálně těžko predikovatelný, jelikož tato nová služba IS eRecept musí projít auditním procesem ze strany EU. Termín auditu nám zatím Evropa nestanovila. Jakmile SÚKL úspěšně projde tímto auditním procesem, bude vpuštěn do produkčního provozu.

- Ve chvíli, kdy bude ČR na jaře 2022 vpuštěna do produkčního provozu, budou společně s námi do přeshraniční výměny elektronických receptů zařazeny i další státy Evropské unie, které projdou vlastním auditem. V tu chvíli je k auditu připraveno například Portugalsko, Chorvatsko, Finsko, Estonsko, Maďarsko, Polsko, Rakousko, Kypr, Lucembursko a Švýcarsko. Pokud i tyto státy úspěšně projdou schvalovacím řízením, tak právě jejich eRecepty bude možné v příštím roce v ČR využít k výdeji.

15 | MAGAZÍN | UKONČENÍ PODPORY

Ukončení podpory systémů Windows 7 a Windows Server 2008

14. 1. 2020 byla společností Microsoft ukončena podpora oblíbeného systému Windows 7. Stanice s tímto systémem tedy od té doby nedostávají aktualizace zabezpečení. Operační systém Windows 7 je sice i po tomto datu nadále funkční, nicméně s odstupem času je tento systém více ohrožován bezpečnostními riziky a viry. Obecně platí, že čím déle takový počítač používáte, tím většimu bezpečnostnímu riziku se vystavujete.

Tento den byl rovněž významný i z důvodu ukončení podpory serverových operačních systémů Windows Server 2008 a Windows Server 2008 R2. V případě serverů

je zapotřebí si uvědomit, že bezpečnostní riziko spojené s používáním takovýchto nepodporovaných systémů je závažnější, jelikož na serverech máte uložena důležitá data. V případě napadení serveru může dojít k paralyzování lékařského informačního systému, a tím pádem k uzavření provozovny, jehož důsledkem mohou být nemalé finanční ztráty.

Navzdory těmto faktům se bohužel u našich zákazníků stále vyskytuje přes 300 stanic se systémem Windows 7 a přes 40 serverů se systémy řady Windows Server 2008.

S ohledem na výše uvedená rizika uživatelům doporučujeme neotálet a zakoupit si nová zařízení se systémy Windows 10/11 a nové servery se systémy Windows Server 2019/2022. Je zapotřebí si uvědomit, že **nová zařízení jsou rychlejší, výkonnější, bezpečnější a určitě vám přinesou vyšší míru komfortu při vaší každodenní práci.**

S ohledem na výše uvedená fakta společnost Lekis s.r.o. v příštím roce plánuje postupné ukončení podpory operačních systémů Windows 7, Windows Server 2008 a Windows Server 2008 R2.

Zdroj: <https://support.microsoft.com/cs-cz/windows/14-ledna-2020-skonceni-podpory-systemu-windows-7-a-windows-server-2008>

Nejlepší bezplatné aplikace, které vám pomohou naplnit novoroční předsevzetí

Nový rok je novým začátkem a tento přelom si chce mnoho z nás spojit také s novými zvyky a výzvami. Novoroční předsevzetí často vznikají z určité nespokojenosti – nejčastěji chceme více šetřit, méně mlsat, více si číst nebo se naučit něco nového. Předsevzetí nám mohou pomoci jít za stanoveným cílem. Ale abychom si nové zvyky ve svém životě opravdu udrželi a neskončili už v lednu, potřebujeme pořádnou dávku disciplíny. A s tím nám mohou pomoci také chytré aplikace do mobilu. Vybrali jsme několik oblíbených aplikací, které můžete používat bezplatně, abyste si svá předsevzetí nemuseli dávat rok co rok znovu, ale opravdu dostali svých cílů.

Nike Training Club

Pokud si chcete dopřát pravidelnou dávku pohybu, ale nechcete nebo nemůžete chodit do fitcentra, jistě vás potěší aplikace Nike Training Club, se kterou můžete cvičit v pohodlí doma a nepotřebujete ani žádné speciální vybavení. V této aplikaci najdete lekce zaměřené na budování síly, vytrvalostní tréninky a v neposlední řadě také kvalitní jógová cvičení. Na začátku si nastavíte svou kondici a cvičení si můžete vybrat podle typu, například oblíbený HIIT, posilování, kardio či jógu, nebo podle svalových partií, na které se právě chcete zaměřit. V trénincích vás čekají zkušení trenéři a celosvětově proslulí sportovci a nemusíte se obávat ani příliš dlouhých cvičení – tréninky trvají zpravidla 15 až 45 minut.

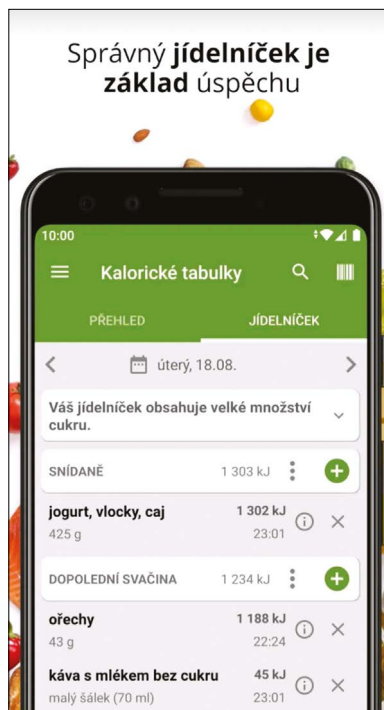


Duolingo

Domluvit se cizím jazykem se v dnešní době hodí nejen v práci a ve škole, ale také třeba na dovolené. Učení se cizího jazyka vám také procvičí mozek a rozšíří obzory. Skvělou a celosvětově oblíbenou aplikací je Duolingo, které učí jazyky zábavnou a účinnou formou. Během učení projdete mnoha tematickými okruhy a naučíte se v cizím jazyce číst, psát, ale také porozumět mluvenému slovu a mluvit – Duolingo totiž používá i mikrofon. Můžete si nastavit denní cíle, na které vás aplikace bude každý den upozorňovat. Věřte, že stačí i deset minut denně, například cestou v MHD nebo kdekoliv jinde. V češtině se ale zatím můžete naučit jen anglicky. Výuka mnoha dalších jazyků je dostupná v angličtině.

Kalorické tabulky

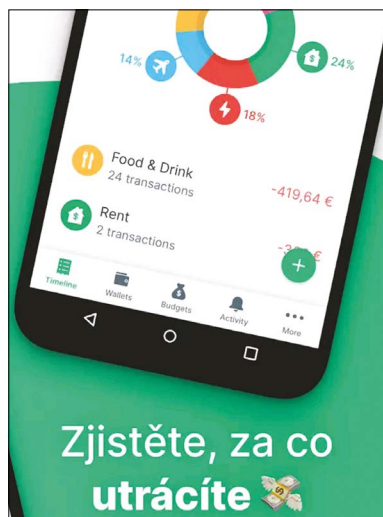
„Chci zhubnout“ je snad tím nejčastějším předsevzetím. Zrovna během období cukroví, salátů, řízků a chlebičků se mnoho z nás neuhlídá tak, jak by chtělo, a přibere. Většina lidí ani netuší, zda má správný kalorický příjem a výdaj, aby dostali svých cílů, a zda mají vyvážený poměr všech důležitých živin. Díky aplikaci Kalorické tabulky to však může být minulostí.



Tato aplikace pomůže nejen s hubnutím, ale také přibíráním. Měří nejen příjem kalorií, ale můžete přidat i své pohybové aktivity a sledovat jejich výdej. Díky široké komunitě uživatelů zná aplikace hodnoty většiny jídel, nemusíte tedy suroviny pracně vážit a počítat. V Kalorických tabulkách můžete také zjistit, zda máte dostatek či přebytek sacharidů, tuků či bílkovin, takže můžete hned během dne doplnit, co vám bude chybět.

Spendee

Kolikrát ke konci měsíce přemýšlíte, kam zmizela vaše výplata? Důležité je zjistit, za co utrácíte a zda můžete utrácet méně za nepotřebné věci. Do aplikace Spendee můžete zaznamenávat své příjmy a výdaje a řadit je do různých kategorií. Pokud se vám nechce údaje zadávat ručně po každém nákupu, můžete aplikaci dokonce propojit se svým mobilním bankovníctvím. K dispozici pak máte přehledné statistiky a grafy, díky kterým budete přesně vědět, kde můžete ušetřit.



Dailyo

Díky aplikaci Dailyo můžete sledovat, jak se mění vaše nálada, jen díky jedinému kliknutí na ikonu. Zároveň ale můžete přidat další poznámky, fotku, i aktivity, které jste přes den dělali. Těšit se můžete na přehledné statistiky i každodenní upozornění. Můžete sledovat, jak vám ovlivňují náladu různé činnosti, které v průběhu dne děláte. Přestože lze Dailyo používat i jako deník a můžete se dost rozepsat, hodí se zejména na sledování nálad – na deník jistě najdete i propracovanější aplikace.

TIPY, JAK SI SVÁ PŘEDSEVZETÍ NASTAVIT

Nastavte si svá předsevzetí tak, ať jste je schopni dodržovat po celý rok.

1. Nemusíte začínat hned
1. ledna. Zrovna den poté, co jste skoro měsíc mlsali, nakupovali více než obvykle a místo cvičení jste chodili po návštěvách a sledovali pohádky v televizi, zkrátka nemusí být úplně nejlepší termín. Vyvarujte se tak velkému šoku a raději začněte až o pár týdnů později, až se zase zaběhnete do svého běžného režimu.
2. Nastavte si menší cíle. Dosahování cílů totiž motivuje k dosahování dalších. Místo toho, abyste si dali velký cíl se vzdáleným termínem, rozdělte si jej na několik dílčích cílů a z jejich splnění můžete mít radost třeba každý měsíc.
3. Předem si zjistěte, s jakými překážkami se můžete na své cestě za cílem setkat, a vymyslete, jak je budete zdolávat. Poproste o pomoc i své blízké.
4. Netrestejte se. Pokud se vám z nějakého důvodu nebude dařit své předsevzetí plnit, nedávejte si za to tresty. Raději se průběžně odměňujte při jejich plnění a nezapomeňte, že jste pořád jenom lidi.
5. Srovnávejte se jen sami se sebou.

VÝHERNÍ křížovka

Soutěžíme o hodnotné sady léčebné kosmetiky Avène



Správné řešení vyplňte do formuláře na <https://www.lekis.cz/krizovka>, nejpozději však do 31. 12. 2021.

Zasláním tajenky dáváte souhlas se zpracováním svých údajů pro marketingové účely.

Soutěžíme o hodnotné sady léčebné kosmetiky Avène. Výherci budou zveřejněni na stránkách společnosti Lekis a v informačních ráčcích v Lekis pro Windows. **Tajenka: Lekis...**

	NÁŠ HEREC	OBLÉKNOUTI BOTY		SOULAD	LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	OBDOBA DŘEVORYTU S POUŽITÍM LINOLEA	ŘÍMSKY 499	DRUH		MUŽSKÉ JMÉNO (31.7.)	CIZÍ ZKRATKA ČÍSLA	ZVUK PADAJÍCÍCH KAPEK	ROKU (KNIŽ)	SPZ SIEGEN (NĚMECKO)	OTEC (KNIŽNĚ)
SLEPIČÍ SLABIKA			NEROST						POPLATEK						
ZNAČKA POLÁRNÍ ZÁŘE VE TVARU PÁSU S PARRSKOVITOU STRUKTUROU			VAJIČKA VŠÍ CHEM. ZN. ZINKU						ŽULA NÁZEV HLÁSKY R						
HADEC (NEROST)						ZKRATKA PRŮPYLE THYLENE NAPHTHALATE Tajenka část 1				INIC. NÁROZNĚHO SIDLO V OKRESE ČESKÉ BUDĚJOVICE			REFE-RENDUM	MLOK	
ČÁST BRNA								AKCENT VE SLOVĚ CARSKÝ VÝNOS				ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY AROMATICKÁ LÁTKA			
ZKR. NAŠÍ TELEVIZE			ŠVÝCARSKÉ MĚSTO MPZ MALI						HRANIČNÍ POPLATKY SLOVENSKÝ AKR				POPĚVEK NÁPOR		
ANGL. VZDUCH				MLÉKO SEDLE KYŠANÍM OLEN AFRICKÉHO KMENE						AM. VÝROBCE PROCESORŮ					
	FERTILITA	KÓD MOSAMBIKU MORAVSKÝ TANEC			CIZÍ STROM UJEZDĚNÁ ČÁST CESTY (NĀR.)					Tajenka část 2 JEDNOTKA PRO LÁTKOVÉ MNOSTVÍ					
RUSKÁ ŘEKA						KAMERUNSKÉ ÚZEMÍ CITO-SLOVCE HAŠTERĚNÍ							ČÁST MNICHOVA BITKA		
INIC. HEREČKY BAAROVÉ			NĚM. SIDLO KRUTÝ ČLOVĚK					EGYPTSKÁ OBJEM. MIRA OKO (BÁSN.)					KÓD SAUDSKÉ ARABIE ČÁST KONSKEHO POSTROJE		
ŽLUTOHNĚDĚ BARVIVO				CESTA (ZAST) RODIŠTĚ GOLIÁŠE					VĚZENÍ (SLANG) SKOBA					KÓD ČINY KAŽDÝ DEN	
NORSKÉ SIDLO					ŠLEHNUTÍ NĚKAM (BÁSNICKY)					ANORG. SLOUČENINA AMER. ZPEVĚK A HEREC (DEAN)					
DRUH RYBY (PODOUS-TEV)						STÁTNÍ POKLADNA DOMÁCKY RONALD					JEDNOTKA DÉLKY FILIPÍNSKÁ SOPKA				
O CO		DÁNSKÝ SKLADATEL CHEM. ZN. THALIA						TEL. SPOL. KUVAJTU						EVROPAN	TAHLE
CUCAT				ŠTÁVA Z OVOCE					JEDNOTKA ZÚČTOVÁNÍ						
MEZINÁRODNÍ KÓD TOKELAU				SEN					DOTĚRNÝ ČLOVĚK						

POHOTOVOSTNÍ SERVIS

24 hodin denně 7 dní v týdnu

Čechy: 606 779 911

Morava: 606 779 922

Lekis
pro Windows



 Lekis

www.lekis.cz



SOPHOS

Antivirová ochrana pro **server** a **stanice**

Řešení s pokročilou ochranou
proti hrozbě ransomware (zašifrování dat)
a jiného škodlivého software

Identifikace a blokace hrozeb v reálném čase

od **10 Kč / den**

objednávejte na obchod@lekis.cz

SOPHOS

Cybersecurity made simple.