

Lato 2020

NephroCare

dla mił



myCompanion:
Twój towarzysz
w codziennym życiu

Światowy Dzień Nerek
Od profilaktyki
do wykrywania

W jaki sposób radzić
sobie z głodem
emocjonalnym?

„Nie ma drogi do szczęścia.
Szczęście jest drogą.”

Gautama Buddha

Witajcie!

Drodzy Czytelnicy!

Ten numer dociera do Was w niespokojnych czasach, zdominowanych przez wirusa, który przyniósł nie tylko poważne zmiany i obawy, ale także solidarność i odwagę. W tym roku obchodzimy Międzynarodowy Rok Pielęgniarek i Położnych i brakuje słów, które mogłyby wyrazić nasze podziękowania dla tych, którzy są sercem i duszą naszej organizacji.

W momencie, kiedy rozwiązania technologiczne zostały uznane za kluczowe, szczególnie dla zagrożonych grup społeczeństwa, **przedstawiamy Wam myCompanion - naszą aplikację dla pacjentów hemodializowanych w Centrum Dializ Fresenius**, dostępną już w kilku krajach. Ponieważ lepiej poinformowani pacjenci są lepiej przygotowani do radzenia sobie z chorobą, zapraszamy do zapoznania się z opiniami naszych pacjentów potwierdzających, że wybrali oni bardziej aktywną rolę w swoim leczeniu.

W ramach Światowego Dnia Nerek udaliśmy się na południe Europy. Nasze zespoły świętowały ten dzień realizując rozbudowane kampanie prewencyjne. Zainspirowani Dniem Matki, rozmawiamy o ciąży, chorobach nerek i nadziei – świadectwo młodej **Khadiji z Centrum Dializy Granollers w Barcelonie**, jest prawdziwą lekcją nadziei dla matek na całym świecie.

Nie zapomnijcie zajrzeć do naszego działu smacznych przepisów, gdzie nauczymy Was jak zrobić pyszny, świeży makaron. Zrelaksujcie się i cieszcie się naszymi włoskimi i hiszpańskimi przepisami. Kuchnia to tylko początek i miejsce spotkań dla naszej kreatywności.

Lato już się rozpoczęło, więc cieszcie się nim jak tylko możecie! Bądźcie przygotowani i stosujcie się do naszych wskazówek i zaleceń tak, aby cieszyć się udanym i bezpiecznym latem.

Pozdrawiamy

Redakcja **NephroCare dla mnie**



Co warto wiedzieć o chorobie nerek

| | |
|--------------------------------------|---|
| Akceptacja choroby przewlekłej | 4 |
| Świadectwo nadziei | 6 |
| Ciąża a choroba nerek | 8 |



Aktualności Fresenius Medical Care

| | |
|--|----|
| O aplikacji myCompanion | 12 |
| To zaszczyt być częścią zespołu NephroCare | 18 |



Aktualności ze świata

| | |
|---|----|
| Światowy Dzień Nerek 2020 | 20 |
| Rok 2020 Międzynarodowym Rokiem Pielęgniarki i Położnej ... | 26 |



Co kraj, to obyczaj

| | |
|--|----|
| Uroczystości jednoczące świat: Karnawały | 34 |
|--|----|



Na zdrowie

| | |
|---|----|
| W jaki sposób radzić sobie z głodem emocjonalnym? | 36 |
| Choroba nerek a sezon letni | 40 |



Przepisy

| | |
|--|----|
| Jak zrobić świeży makaron | 46 |
| Fettuccine z kurczakiem | 50 |
| Ciepła sałatka makaronowa z krewetkami | 52 |



Inspiracje

| | |
|------------------------|----|
| Kultura z domu | 54 |
| Gimnastyka mózgu | 55 |



Kiedy zaakceptujemy przewlekłą chorobę, czas przyniesie nam mądrość...

Zaakceptowanie przewlekłej choroby jest trudne. Wszyscy pacjenci przechodzą przez chwile buntu, strachu i niepewności. Jednak akceptacja jest niezbędna dla lepszych wyników leczenia w przyszłości. Pielęgniarki pomagają i wspierają pacjentów podczas procesu akceptacji oraz przez całe ich życie. Ricardo Peralta jest koordynatorem opieki pielęgniarskiej w Portugalii i opowiada nam o historii Pedro.

Historia z życia wzięta

Pedro jest zawsze ostatni, który się waży; przychodzi ponownie z dwoma gazetami i książką wsuniętą pod prawą pachę. Zamierza być ostatnim, który wchodzi do sali dializ, wszystkie te nowe procedury traktuje bardzo poważnie. Chce mieć wystarczająco dużo czasu na umycie ramienia z przetoką, bez presji bliskości innych pacjentów. Zawsze dba o to, by ramię nie było odsłonięte tak, aby nie zanieczyścić ponownie przetoki. Jest jeszcze młodym mężczyzną, około 40-letnim, bardzo serdecznym, dobrze wykształconym, ale niezbyt rozmownym.

Przed ważeniem potwierdza spojrzeniem, że jego miejsce jest wolne. Miejsce znajduje się na końcu sali dializ, ponieważ mężczyzna wie, że miejsca najbliższej wejścia są dla pacjentów z trudnościami w poruszaniu się. Pierwsi pacjenci już rozpoczęli zabieg, on będzie ostatni, „ktoś musi być ostatni”, woła z wielką naturalnością i dobrocią.

Towarzysząca mu pielęgniarka sprawdza wagę, której przyrost jak zawsze mieści się w standardach sugerowanych przez jego lekarza i dietetyka. Mężczyzna stworzył dziennik z wykazem jedzenia, którego powinien unikać oraz ilością płynów, które może pić każdego dnia. Dziennik posiada





kilka zestawów potraw łatwych do przyrządzenia i umożliwiających mężczyźnie przestrzeganie i dostosowanie się do restrykcji żywieniowych. Pedro rozpoczął dializy około rok temu, ponieważ był to najlepszy sposób na kontrolowanie ograniczeń, jakie ta choroba nakłada. „Każdy pacjent musi stworzyć swoje własne strategie” - mówi z przekonaniem.

Leczenie widzi w bardzo pozytywny sposób i odkrył, że może cieszyć się swoim największym hobby, jakim jest czytanie. Zawód nauczyciela nie dawał mu wolnego czasu tę czynność, więc teraz podczas zabiegu w pełni wykorzystuje każdą chwilę.

Jak tylko siada w fotelu, podnosi gazetę i zaczyna czytać „ostatnie strony”. O dziwo, potrafi ignorować otaczający go ruch i zgiełk, do momentu przerwania mu przez pielęgniarkę, gdy nadejdzie jego kolej.

Jak zawsze, po rozpoczęciu zabiegu, nadszedł czas, aby dać szansę jego „przyjacielowi”.

„Książki to moi najlepsi przyjaciele. Zawsze mam jedną przy sobie. Dotrzymują mi towarzystwa, uczą mnie tak wiele i od początku choroby bardzo mi pomogły. Nigdy nie żądają niczego w zamian, tylko czasu, tego cennego czasu, który teraz mam”.

Jego zamiłowanie do czytania pozwoliło mu być dobrze zorientowanym z swojej chorobie, przygotowanym na wielokrotne zmiany w stylu życia związane z zaleceniami dotyczącymi dializ, ograniczeniami dietetycznymi, a także na konieczność ścisłego przyjmowania wielu leków. Pedro potrafił stworzyć istotne strategie ułatwiające ten proces przy zachowaniu dobrej jakości życia.



«Walczyłam o swoją córkę i nigdy nie straciłam nadziei»

Khadija ma 28 lat i opowiada historię przetrwania przeciwności losu.

To świadectwo życia silnej i szlachetnej kobiety, która wiele przeszła i pokonała wszystkie przeszkody związane z chorobą, aby kontynuować ciążę i urodzić córkę Ines. Od 6 lat przychodzi do Centrum Dializ Granollera.

Osobista decyzja

Khadija zaszła w ciążę z pierwszym dzieckiem w wieku 22 lat, wkrótce po zdiagnozowaniu PChN. Pomimo ostrzeżeń, nie przerwała ciąży i musiała rozpocząć dializy trzy miesiące po urodzeniu syna. Gdy pięć lat później ponownie zaszła w ciążę pamięta wsparcie doktora Mory w ośrodku dializ Fresenius Medical Care w Granollers nieopodal Barcelony: „Myślałam, że doktor Mora będzie na mnie zły za ponowne narażenie siebie i nienarodzonego dziecka, ale gdy po-

wiedziałam mu o ciąży, uspokoił mnie i pocieszył, dając siłę do działania”.

Doktor Mora wyjaśnia: „W przypadku takich pacjentek jak Khadija istnieje wiele niewiadomych, na przykład ryzyko powikłań ciążowych lub konieczność podjęcia szczególnych środków. Liczba zabiegów dializacyjnych Khadiji wzrosła z trzech do sześciu w tygodniu, ze szczególnym uwzględnieniem kontroli płynów i ciśnienia krwi”. Lekarz wyjaśnia również, dlaczego komunikacja między lekarzem a pacjentką i terapia są dwoma kluczowymi



Khadiji podczas zabiegu dializy w Centrum Dializ FME w Granollers



aspektami umożliwiającymi uniknięcie powikłań: „Od pierwszej chwili Khadija rozumiała, że musi przestrzegać wielu medycznych zaleceń różniących się nieco od dotychczasowych, na przykład codzienna dializa. Chciała współpracować, ponieważ wiedziała, że ma to wpływ na nią i jej nienarodzone dziecko. Współpracowała do samego końca, co zaowocowało udaną ciążą i narodzinami”.

Przesłanie nadziei

Choć przewlekła choroba nerek stanowi zagrożenie ciąży i może mieć negatywne skutki dla matki i dziecka, Khadija nigdy nie przestała walczyć o swoje marzenie. Aktualnie jest dializowana w centrum dializ w Granollers trzy razy w tygodniu - na zabiegach spędza tam cztery godziny. Podobnie jak inne matki, w dni w których Khadija nie chodzi na dializy, kobieta prowadzi normalne życie. „Wstaję wcześnie rano, wykonuję obowiązki domowe, zawożę syna do szkoły, a po południu idziemy pobawić się w parku”.

Po nieudanym przeszczepie Khadija, razem z mężem, należą do programu krzyżowego przeszczepu nerek, czekając na nowy podarunek od życia, stale wspierani siłą i determinacją czerpanymi od swoich dzieci.



Khadija



Ciąża a choroba nerek

Zainspirowani Dniem Matki, przedstawiamy siedem pytań i odpowiedzi z myślą o wszystkich kobietach z chorobami nerek lub niewydolnością nerek, które marzą o założeniu rodziny.

Nowe dziecko wnosi radość do każdej rodziny. Ciąża może jednak stanowić duże obciążenie dla organizmu kobiety. Jeśli masz chorobę lub niewydolność nerek, możesz być w tym okresie narażona na zwiększone ryzyko.

Myślisz o ciąży?

Jeśli tak, powinnaś wcześniej omówić to ze swoim lekarzem. Lekarz zna Ciebie i może pomóc Ci podjąć decyzję w oparciu o Twoje własne zdrowie. Jest wiele rzeczy do rozważenia. Ty i Twój lekarz powinniście bardzo dokładnie omówić wszystkie kwestie.

Zwróć uwagę na:

Stadium Twojej choroby nerek

- Twój ogólny stan zdrowia
- Twój wiek
- Inne choroby: wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca lub choroba serca
- Inne poważne stany zdrowia
- Białko w moczu

Czym jest białkomocz? To oznaka uszkodzenia nerek. Twój organizm potrzebuje białka. Ale powinno być ono w Twojej krwi, a nie w moczu. Obecność białka w moczu zazwyczaj oznacza, że nerki mogą niepoprawnie filtrować krew i białko wydostaje się na zewnątrz.

Oto kilka krótkich odpowiedzi na niektóre typowe pytania dotyczące chorób nerek i ciąży.

Czy kobieta z „łagodną” chorobą nerek może mieć dziecko?

To zależy. Istnieje szansa, że kobieta z bardzo łagodną chorobą nerek (stadium 1-2), normalnym ciśnieniem krwi i niewielką ilością lub brakiem białka w moczu (tzw. białkomoczem) może zająć w zdrową ciążę.

U kobiet z umiarkowaną i ciężką chorobą nerek (stadium 3-5) zwiększa się ryzyko powikłań.

Czy kobieta poddawana dializom może mieć dziecko?

Niektóre zmiany w organizmie kobiety utrudniają zajście w ciążę. Na przykład, u większości kobiet poddawanych dializie występuje anemia (niska liczba krwinek czerwonych) i zmiany hormonalne. Może to powodować zatrzymanie regularnego miesiączkowania.

Kobietom z niewydolnością nerek zazwyczaj odradza się zachodzenie w ciążę. Wskaźnik komplikacji jest bardzo wysoki. Ryzyko zarówno dla matki, jak i rozwijającego się dziecka jest wysokie. Jeśli myślisz o zajściu w ciążę, porozmawiaj z lekarzem prowadzącym. Jeśli jednak już zajdziesz w ciążę, aby dziecko było zdrowe, będziesz potrzebowała ścisłego nadzoru medycznego, zmian leków i więcej dializ.

Czy kobieta po przeszczepie nerki może mieć dziecko?

Tak. Jeśli miałaś przeszczep nerki, prawdopodobnie będziesz miała regularne miesiączki i dobry ogólny stan zdrowia. Dlatego zajście w ciążę i posiadanie dziecka jest możliwe. Nie zaleca się jednak ciąży przez co najmniej rok po przeszczepie, nawet przy stabilnej pracy

nerek. Niektóre leki, które przyjmujesz po przeszczepie nerki, mogą powodować problemy dla rozwijającego się dziecka.

Jeśli przeszłaś przeszczep i myślisz o zajściu w ciążę porozmawiaj ze swoim lekarzem. Twój lekarz może być zmuszony do zmiany leku tak, aby zajście w ciążę było bezpieczne. Bardzo ważne jest, abyś stosowała antykoncepcję, dopóki Ty i Twój lekarz nie uznacie, że zajście w ciążę jest dla Ciebie bezpieczne.

W jak sposób leki przyjmowane przez pacjentki po przeszczepie mogą wpłynąć na nienarodzone dziecko?

Chociaż wiele leków immunosupresyjnych jest na ogół bezpiecznych dla kobiety w ciąży i jej dziecka, niektóre z nich mogą mieć na nich wpływ.



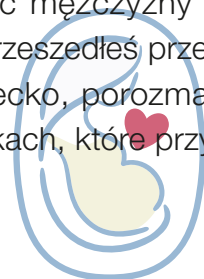


Porozmawiaj ze swoim lekarzem o swojej sytuacji.

Jeśli przeszedłeś przeszczep nerki i zastanawiasz się nad ciążą, powinnaś dokładnie omówić to z zespołem transplantologów i nefrologiem. Twój lekarz może od Ciebie wymagać zmiany leku immunosupresyjnego.

Czy mężczyzna, który jest na dializie lub który przeszedł przeszczep nerki może zostać ojcem?

Tak. Mężczyźni na dializach lub po przeszczepie nerki mogą mieć dzieci. Jeśli od roku lub dłużej bezskutecznie próbujesz spłodzić dziecko, porozmawiaj z lekarzem. Mężczyzna z chorobą nerek lub niewydolnością nerek może otrzymać pomoc w rutynowym badaniu płodności. Ponadto niektóre leki przyjmowane po przeszczepie mogą zmniejszyć zdolność mężczyzny do spłodzenia dzieci. Jeśli przeszedłeś przeszczep i chciałbyś mieć dziecko, porozmawiaj ze swoim lekarzem o lekach, które przyjmujesz.





Jaki rodzaj antykoncepcji jest zalecany w przypadku pacjentek z chorobami nerek?

Pacjentki dializowane i po przeszczepie, które są aktywne seksualnie i nie przeszły menopauzy, powinny stosować antykoncepcję, aby zapobiec ciąży. Twój lekarz może zalecić rodzaj antykoncepcji, która powinna być stosowana i może rozważyć najlepszą alternatywę, biorąc pod uwagę Twoje przekonania religijne. Wiele kobiet z wysokim ciśnieniem krwi nie powinno

stosować „pigulek” (doustnych środków antykoncepcyjnych), ponieważ ten rodzaj leków może podnieść ciśnienie i zwiększyć ryzyko zakrzepów. Krążek dopochwowy, gąbka antykoncepcyjna czy prezerwatywa są zazwyczaj akceptowanymi środkami antykoncepcyjnymi, szczególnie w przypadku stosowania w połączeniu z plemnikobójczymi kremami, piankami lub żelami. Możliwy jest również nowszy typ spirali antykoncepcyjnej (wkładki domaciczej).

Pochodzenie obchodów Dnia Matki

Dzień Matki w Wielkiej Brytanii liczy sobie wieki. Historia mówi, że początki tego dnia sięgają pierwszych chrześcijan w Anglii, którzy obchodzili święto matek w czwartą niedzielę Wielkiego Postu. „Matczyną niedzielę” można przypisać tradycji odwiedzania najbliższej parafii, zwanej „Kościołem-Córką” (ang. Daughter Church). W XVII wieku dzieci od 10 roku życia opuszczali swoje domy, aby rozpocząć pracę jako uczniowie.

Raz w roku, w połowie Wielkiego Postu, młodzi ludzie mogli odwiedzić swój dom i Kościół-Matkę. W tym czasie dzieci przynosiły prezenty, kwiaty lub specjalne ciasta dla swoich matek. Wizyty te stały się dorocznymi spotkaniami rodzinnymi i po pewnym czasie znaczenie powrotu do Kościoła-Matki zostało rozszerzone na wszystkie matki, stąd nazwa „Matczyna Niedziela”.





myCompanion: Twój towarzysz w codziennym życiu

Niedawna pandemia zwiększyła wykorzystanie rozwiązań technologicznych w naszym życiu, zwłaszcza w zagrożonych grupach społeczeństwa. NephroCare uruchomiło niedawno aplikację myCompanion, która ma umożliwić naszym pacjentom hemodializowanym odgrywanie bardziej aktywnej roli w swoim leczeniu. Aplikacja została uruchomiona we wrześniu 2019 roku i obejmuje już jedenaście krajów - w sumie ponad 1000 aktywnych użytkowników. Dostępna jest także w Polsce, w języku polskim. Z niecierpliwością czekamy na powitanie w aplikacji kolejnych użytkowników, a w przyszłości planujemy uruchomienie aplikacji w dalszych krajach. Emanuel i Fernando, pacjenci z Portugalii, byli jednymi z pierwszych użytkowników myCompanion. Obaj dają aplikacji wysokie oceny jako „najlepszego sojusznika w ostatnich czasach”.

MyCompanion to nazwa najnowszej aplikacji opracowanej wyłącznie dla pacjentów hemodializowanych w ośrodkach NephroCare. Dzięki myCompanion, poprzez wiarygodną bazę danych EuCliD, pacjenci NephroCare mogą teraz mieć dostęp do podsumowania swojego leczenia, przepisanych leków, jak również wyników laboratoryjnych.

Dzięki tej aplikacji pacjenci mogą odgrywać bardziej aktywną rolę w swoim leczeniu i dzielić się wszystkimi informacjami z rodziną i przyjaciółmi, ponieważ mogą uzyskać dostęp do danych za pośrednictwem telefonu komórkowego.

Nasi pacjenci – co mówią o myCompanion?

Emanuel, 75 lat, jeden z pierwszych użytkowników myCompanion w Portugalii. Rozmawia z naszym specjalistą ds. aplikacji o tym, jak ta aplikacja poprawiła jego codzienne życie.

Emanuel ma teraz 75 lat. Urodził się na wyspie Madera i uważa się za osobę pełną energii i nadziei. Kiedy zdiagnozowano u niego

przewlekłą niewydolność nerek miał 72 lata i od tego czasu wiedział, że pod naszą opieką spędzi wiele godzin. Rozpoczęcie leczenia nie było łatwe, a poradzenie sobie z nową rutyną było wyzwaniem. Jednak z czasem ośrodek stopniowo stał się jego „drugim domem”.

«Moja partnerka mówi, że nauczyła się więcej w aplikacji niż z wielu książek kucharskich.»

Emanuel

Aplikacja myCompanion została uruchomiona w stacji dializ NephroCare w Machico w lutym, a pan Emanuel był jednym z pierwszych użytkowników, którzy wykazali zainteresowanie nią, ponieważ zawsze interesował się nowymi technologiami. Aplikację wprowadziła Pielęgniarka Marta Menezes, a dziś jej codzienne użytkowanie stało się bardzo ważne. Od ciekawości do entuzjazmu, uznaje aplikację za przydatną i uważa korzystanie z niej za „przywilej”.

Wywiad 1: Nasz pacjent, Emanuel, dzieli się z pielęgniarką Martą swoim doświadczeniem z myCompanion

W skali od 0 do 10, jak ogólnie oceniasz aplikację?

Bez wątplenia 10.

Czy korzystanie z aplikacji jest istotne w Twoim codziennym życiu?

Istotne to określenie niewystarczające. W ostatnim czasie stała się moim najlepszym sprzymierzeńcem. Używam jej przez cały czas i jestem bardzo wdzięczny tym, którzy naprawdę to wszystko umożliwili.

Czy potrafisz łatwo zinterpretować wszystkie dostępne informacje?

Tak, wszystko jest niezwykle proste i łatwe do zrozumienia.

Ile razy w tygodniu używasz aplikacji?

Co najmniej 3 razy w tygodniu, z reguły zawsze korzystam z niej dzień po zabiegu.

Czy uważasz, że ważne jest wprowadzenie kodu za każdym razem, gdy się logujesz?

Tak, oczywiście. Musimy chronić swoje dane.

Jakiej części aplikacji używasz najczęściej?

Danych z poprzedniego zabiegu. Następnego dnia, zawsze chcę dokonać małej oceny zabiegu porównując go do poprzednich.

Czy próbowałeś zrealizować któryś z przepisów dostępnych w temacie „Odkryj przepisy”?

Tak, wiele z nich. Moja partnerka mówi nawet w domu, że nauczyła się więcej z aplikacji niż z wielu książkach kucharskich. Szczególnie ważne i cenne jest posiadanie wszystkich składników odżywczych, więc w zależności od ilości fosforu lub potasu, jakie posiada dany przepis, mogę dokonać wyboru bardziej odpowiedniego dla mnie.



Emanuel



Czy szukałeś informacji lub chciałeś dowiedzieć się więcej na temat swojego leku, również dostępnych aplikacji?

Tak, przyjrzałem się lekom, które są dostępne tutaj w stacji i tym, które biorę w domu. To bardzo pomaga. Pewnego dnia poszedłem do kardiologa i nawet nie musiałam przynosić swoich leków. Włączyłem aplikację, pokazałam ją i było super zabawnie i nowoczesnie.

Czy używając aplikacji czujesz się bardziej poinformowany o swojej chorobie i jej leczeniu?

Oczywiście. Wiemy dużo o naszym stanie zdrowia od momentu rozpoczęcia leczenia do bieżącego dnia. Jednak dzięki aplikacji czuję, że jestem bezpieczniejszy i wiem o wiele więcej, co można zrobić. Nauczyłem się coraz lepiej interpretować dane i oceniać je. Imponujące jest dla mnie również to, że główna strona zmienia się i oferuje różne informacje. Zawsze miło jest poczytać. A póź-

niej? Później, mimowolnie, nauczyłem się czegoś innego.

Czy wykresy laboratoryjne są łatwe do zinterpretowania?

Tak. Łatwo uzyskać bardzo szybki i uproszczony widok na nasz stan zdrowia. Jeszcze dziś lekarz zapytał mnie o wartość fosforu od początku roku i instynktownie od razu pokazałem mu wykres.

Czy uważasz, że powinno być więcej danych? Jeśli tak, to jakie?

Tak, dane laboratoryjne powinny dawać krótkie wyjaśnienie wszystkich analizowanych parametrów, na przykład, widzę wartość albuminy, a tak naprawdę nie wiem, co to oznacza.

Gdybyś chciał przedstawić aplikację nowemu użytkownikowi, czy poleciłbyś go?

Oczywiście! Pomógłbym nawet zainstalować ją w razie potrzeby.



The illustration shows a healthcare professional on the left holding a pink spray bottle and a clipboard. In the center, a large smartphone displays a treatment summary for 'Zabieg' on Friday, April 11th. It shows a treatment effectiveness of 0.5 (target 1.4) and a duration of 4:01 (target 4:07). To the right, a patient is sitting in a chair with a blood pressure cuff on their arm. Further right, another smartphone displays a hemoglobin level of 8.5 g/dl (target 10-12 g/dl) with a line graph showing fluctuations over time.

“Wszystko jest niezwykle proste i łatwe do zrozumienia”

Emanuel

Wywiad 2: Nasz pacjent, Fernando, z NephroCare Braga dzieli się z pielęgniarem Jorge swoim doświadczeniem z myCompanion

Co sądzisz o użyteczności tej aplikacji?

Aplikacja pozwala nam na praktyczne i dokładne określenie daty naszych zabiegów. Teraz możemy posiadać te informacje bez konieczności zwracania się do lekarzy i pielęgniarek.

Jaka jest Twoja opinia na temat układu aplikacji i łatwości jej obsługi?

Wygląda dobrze, nawet na telefonie komórkowym. Im częściej używasz aplikacji, tym łatwiejsze staje się również uzyskanie zawartych w nim informacji.

Jak często korzystasz z aplikacji?

Kilka razy w miesiącu.

“Wygląda dobrze, nawet na telefonie komórkowym”

Fernando

Jakie treści zazwyczaj sprawdzasz?

Zawsze przeglądam wyniki badań laboratoryjnych na początku miesiąca i lubię kontrolować wagę i ciśnienie krwi podczas zabiegów. Od czasu do czasu szukam też wskazówek i przydatnych informacji na temat choroby i leczenia.



Fernando

myCompanion

Pacjenci NephroCare dotychczas do cyfrowej podróży...

Aplikacja myCompanion, którą można pobrać za pośrednictwem Google Play lub Apple Store, jest aplikacją bezpłatną. Aby ułatwić używanie, aplikacja pozwala również na zalogowanie się za pomocą rozpoznawania twarzy i odcisków palców. Co więcej, istnieje możliwość udostępnienia aplikacji opiekunom i bliskim. Po uzyskaniu Twojej zgody, dane dotyczące leczenia mogą być dostępne dla innych osób. O dalsze informacje zapytaj swoją pielęgniarkę. Po raz pierwszy możesz przeglądać swoje dane dotyczące terapii bezpośrednio z wiarygodnej bazy danych EuCliD swojego ośrodka dializ. Aplikacja pokazuje dane dotyczące leczenia, jak również leki i miesięczne wyniki badań laboratoryjnych, dzięki czemu można śledzić i brać bardziej aktywny udział w leczeniu. Aplikacja dostępna jest w telefonie, więc możesz w łatwy sposób podzielić się danymi z rodziną i przyjaciółmi. Aby zapewnić wysoki poziom bezpieczeństwa i poufności danych osobowych dotyczących leczenia, pochodzących z EuCliD, dane te są przesyłane w zaszyfrowanym pliku. Możesz łatwo uzyskać dostęp do informacji o Twoim stanie zdrowia w dowolnym momencie. Wszystko, czego potrzebujesz, to stabilne połączenie internetowe.



Jak technologia może wzbogacić życie seniorów?

Często zakłada się, że technologia jest czymś dla młodych ludzi, ale istnieje wiele prostych sposobów, aby wprowadzić nowe formy rozrywki i przyjemności do domów seniorów. Nawet jeśli nie posiadają smartfona, tabletu czy komputera, mogą korzystać z urządzeń swoich bliskich.

Pomimo wielu trudności, jakich doświadczają osoby starsze podczas korzystania z nowych technologii, dostrzegają oni korzyści płynące z tych zastosowań i starają się dotrzymywać kroku przyjaciom i rodzinie, szczególnie w dzisiejszych czasach.

Ze względu na pandemię koronawirusa życie toczy się w sieci, a starsze pokolenie musi teraz stawić czoła i walczyć o dostosowanie się do tej „nowej” ery cyfrowej.

W miarę starzenia się i pogarszania się naszego słuchu, rozmowa przez telefon może być frustrująca i ograniczająca. FaceTime i Skype mogą być zabawnym sposobem na połączenie. Rozmowa przez telefon twarzą w twarz na smartfonie lub tablecie, zwłaszcza w rozmowach z młodymi członkami rodziny, może być takim radosnym doświadczeniem. Wzajemne widzenie się w trakcie rozmowy może pomóc w wypełnieniu niektórych braków, które mogły umknąć naszym uszom.

Ponadto, główną troską w opiece nad naszymi starzejącymi się bliskimi jest śledzenie ich stanu zdrowia, zabiegów, leków oraz żywienia. Zmiana stanu zdrowia, zabiegów i leków często dezorientuje opiekunów i członków rodziny.

Cyfrowa forma może sprawić, że z medycznymi aplikacjami na smartfony dla seniorów sprawy będą mniej skomplikowane.

Na platformach społecznościowych użytkownicy umieszczają osobiste zdjęcia, filmy wideo i piszą wiadomości, aby podzielić się nimi z innymi w swojej sieci społecznościowej, czyli z osobami, z którymi są połączeni w sieci. Jeśli Twój przyjaciele i rodzina używają mediów społecznościowych do dzielenia się informacjami o ich codziennym życiu, rozważ założenie bezpłatnego profilu i włączenie się do zabawy.

Internet oferuje tak wiele do odkrycia. Na przykład, na stronie www.nephrocare.pl można znaleźć wiele przydatnych informacji na temat radzenia sobie i życia z chorobą nerek. Nie zapomnij więc zapytać w swojej stacji dializ o naszą aplikację myCompanion.





„To zaszczyt być częścią zespołu NephroCare”

Są niewidoczną częścią struktury, często niedostrzegalną na pierwszej linii frontu, jednak kluczową dla wsparcia pacjentów i dezynfekcji obiektów w celu zapewnienia bezpiecznego leczenia. Antonio Maia jest częścią zespołu ośrodka NephroCare-Maia. Jego historia zasługuje na to, by podzielić się nią z tak wielu innych powodów.



Cztery lata temu, kiedy został zaproszony do jednego z naszych ośrodków na rozmowę o pracę, pielęgniarka oddziałowa ośrodka przygotowała zestaw pytań kwalifikacyjnych. „Czy wie Pan, że dezynfekcja wymaga techniki? Czy jest Pan gotowy na dokładne wykonywanie swoich zadań?” Antonio przytaknął na wszystkie pytania. Biorąc pod uwagę wątpliwości, jakie pozostały z powodu braku doświadczenia kandydata w sektorze opieki zdrowotnej, asystent poprosił o zaufanie. Do tej pory Antonio jest jedynym mężczyzną w zespole z przewagą kobiet.

W życiu robił wszystko po trochu, jednak uznał, że „ta praca idealnie mu odpowiada”. Kieruje zadaniami magazynowymi, w tym zarządza magazynem i materiałami oraz wykonuje dezynfekcję zgodnie z dewizą „Przede wszystkim bezpieczeństwo”, która zgodnie ze standardami firmy w celu zapobiegania infekcjom, jest w ostatnim czasie intensywnie stosowana ze względu na zagrożenie pandemią.

„Zwykle mówię, że mamy tu do czynienia z ukrytym motywem. Naszą pracę wykonujemy z najwyższą starannością, ponieważ zawsze pracujemy z myślą o naszych pacjentach”, podkreśla. Antonio jest człowiekiem, który przywiązuje wagę do szczegółów i jest niezwykle opiekuńczy wobec starszych pacjentów, którzy z biegiem lat wymagają bardziej oddanej opieki.

Antonio Maia, asystent opieki zdrowotnej w NephroCare, odnawiał swoje wotum zaufania na przestrzeni ostatnich czterech lat.

Być może jest to nawyk zawodowy z czasów, gdy był fotografem. Kiedy był dzieckiem - opowiada - matka kupiła mu aparat fotograficzny, a on zaczął wydawać kieszonkowe na filmy, by fotografować swoją rodzinę. Ten dar nauczył go „widzieć dużo dalej poza to, co inni widzą”. A później, w ciemni, kiedy obróbka zdjęć była czymś wyjątkowym, wywoływał swoje klisze fotograficzne z wesel, chrztów i imprez towarzyskich. „Zrobiłem zdjęcia kilku znanym portugalskim gwiazdom w Rivoli, w Porto”. Ale to właśnie z Hermanem José, znanym portugalsko-niemieckim komikiem, uciął sobie naprawdę wesołą pogawędkę: „Był naprawdę miły. Powiedziałem mu, że jestem jego fanem”. Antonio ma również świetne poczucie humoru, a jego talenty nie pozostają niezauważone w stacji dializ. Mężczyzna mówi, że „od czasu do czasu proszą mnie, żebym naśladował kolegę”. Mówią, że bar-

dzo dobrze parodiuję naszego technika konserwacji, Arlindo, bo potrafię skopiować jego osobliwe słownictwo. Zacząłem nazywać go „Tarefinhas” (Pan Zadanie), ponieważ jest to słowo, którego używa, gdy mówi o swojej pracy. A teraz, ze względu na znajomość, stało się to jego pseudonimem”. „Lubię się śmiać i rozśmieszać ludzi”, mówi.

A pacjenci lubią z nim żartować. Antonio mówi, że stracił już rachubę, ile razy powtarzał ulubione żarty pacjentów. „Kiedy nowy pacjent przychodzi do ośrodka, starsi proszą mnie, żebym opowiedział im moje standardowe żarty”, wyjaśnia z naturalnym i szczerym uśmiechem. Ale Antonio ma więcej prośb na swojej liście. W wolnym czasie wykonuje prace rzemieślnicze, a wykonywane przez niego dzieła, zrobione z pianki i papieru, spotkały się z dużym uznaniem w NephroCare-Maia. W styczniu Antonio zrobił swój pierwszy prototyp: „Chciałem podarować oryginalny prezent mojemu bratankowi, z którym chodzę na jogging, i kupiłem taki model. Byłem ciekawy, jak te przedmioty są wykonane, więc przeszukałem Internet. Od stycznia wykonałem pół tuzina modeli”, mówi. Wszystkie są wystawione w sali konferencyjnej w stacji dializ. Jeden z nich przedstawia członka wspierającego, a następnym

modelem będzie pacjent. Oprócz biegu w maratonie, jednym z jego projektów na rok 2020 jest stworzenie modelu zainspirowanego przez pacjenta, w imieniu osoby, którą opiekuje się na co dzień. „Jak wspominałem w jednej z książek „Niepodzielne emocje”, w której ukazały się moje wiersze, czasami siadam gdzieś wygodnie, otwieram okno i myślę, że moje ręce są po to, by pomóc wszystkim wymagającym mojej opieki i pomocy. Uważam, że ludzie, którzy potrzebują leczenia dializacyjnego są silni, odporni i odważni, a nie zawsze jest to łatwe. Ale jestem tutaj, podobnie jak cały zespół medyczny, aby pomóc im przezwyciężyć najbardziej ‘wymagające’ chwile.

Antônio oczami swoich kolegów

Pielęgniarka Oddziałowa, Leonide Amado

«Antonio jest niezawodny, opiekuńczy, odpowiedzialny, oddany pacjentom i całemu zespołowi. Jego obecność w pobliżu oznacza, że zawsze jesteśmy w dobrym nastroju. Jest kreatywny, innowacyjny i wprowadza swoje pomysły w życie».

Asystentka opieki zdrowotnej, Daniela Passos

«Antonio jest bardzo profesjonalnym, żywiołowym, odpowiedzialnym i życzliwym dla pacjentów pracownikiem. Z zespołem wspierającym współpracuje przy wszystkich zadaniach i wnosi do zespołu harmonię i dobry nastrój».

Technik Arlindo Lourenço

«Jestem fanem Pana Maii numer 1. To dobry kolega z pracy. Jest lojalny i solidny w wykonywaniu swoich zadań. Świetny naśladowca, doskonale naśladuje mnie – takiego jaki jestem! Możemy na niego liczyć».





Światowy Dzień Nerek: Zdrowie Nerek

Tematem Światowego Dnia Nerek, obchodzonego 12 marca, było „Zdrowie nerek wszystkich i wszędzie - od profilaktyki do wykrywania oraz równy dostęp do opieki”. Dowiedz się, jak niektóre z naszych ośrodków w innych krajach przez cały rok świętowały i realizowały swoje kampanie profilaktyczne.

Obchodzony co roku w drugi czwartek marca Światowy Dzień Nerek jest ogólnościową kampanią mającą na celu uświadomienie znaczenia naszych nerek.

Na całym świecie odbyły się setki imprez publicznych, których ogólnym celem było zwiększenie świadomości na temat zachowań profilaktycznych, czynników ryzyka oraz sposobu życia z chorobą nerek.

Światowy Dzień Nerek po raz pierwszy obchodzony był w 2006 roku i od tego czasu stale się rozwija. Co roku, w ramach kampanii, wybierany jest konkretny temat. Światowy Dzień Nerek ma na celu (WHO):

- Zwiększenie świadomości na temat naszych „niesamowitych nerek” i podkreślenie, że cukrzyca i wysokie ciśnienie krwi są kluczowymi czynnikami ryzyka przewlekłej choroby nerek (PChN).
- Zachęcenie do systematycznych badań przesiewowych wszystkich pacjentów z cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym w kierunku PChN.
- Zachęcenie do zachowań profilaktycznych.
- Edukowanie wszystkich pracowników medycznych w zakresie ich kluczowej roli

w wykrywaniu i zmniejszaniu ryzyka wystąpienia PChN, szczególnie w grupach wysokiego ryzyka.

- Podkreślenie istotnej roli lokalnych i krajowych organów służby zdrowia w kontrolowaniu epidemii PChN. W Światowym Dniu Nerek, wszystkie rządy są zachęcane do działania i inwestowania w dalsze badania nerek.
- Zachęcenie do przeszczepów jako najlepszej możliwej opcji leczenia, jeśli to możliwe, w przypadku niewydolności nerek, oraz do oddawania narządów jako inicjatywy ratującej życie.

Profilaktyka: niezbędna dla zmniejszenia występowania przewlekłej choroby nerek

Przewlekłe choroby nerek dotyczą od 8 do 10% dorosłej populacji, a profilaktyka odgrywa istotną rolę, ponieważ jest to choroba, w której można stosować różne terapie, ale nie ma na nią cudownego lekarstwa.

Kampanie profilaktyczne pomagają zwiększyć świadomość znaczenia zachowania dobrego stanu zdrowia nerek poprzez przyjęcie zdrowego stylu życia. Edukacja ma zasadnicze znaczenie dla zmniejszenia występowania choroby nerek.

Zwycięstwo nad chorobą nerek zaczyna się od profilaktyki

Fresenius Medical Care Portugalia przyłączyła się do kampanii „Zwycięstwo nad chorobą nerek zaczyna się od profilaktyki”, promowanej przez Krajowe Stowarzyszenie Ośrodków Diagnostycznych ANADIAL (Associação Nacional de Centros de Diálise – ANADIAL). Poza obchodami święta 12 marca, zdecydowaliśmy się dołączyć do całorocznej kampanii. Kampania ma na celu zwiększenie wiedzy i zrozumie-

nia na temat przewlekłej choroby nerek, promując jej profilaktykę. W tym roku nasze pielęgniarki przeprowadziły już średnio 15 spotkań informacyjnych w szkołach podstawowych i średnich w kilku miejscach w całym kraju. Szczególne podziękowania należą się naszemu zespołowi, które włączyło się do akcji i uczyły nasze dzieci, młodzież i seniorów o profilaktyce i chorobach nerek.



Plakat kampanii

Pracownicy służby zdrowia prowadzą spotkania na temat przewlekłej choroby nerek



«Hiszpańska „Brygada prewencyjna”»

Personel medyczny i pielęgniarski naszych centrów dializ w Hiszpanii, wspólnie ze stowarzyszeniami pacjentów chorych na nerki, prowadził kampanię dla uczniów w wieku 5-16 lat – „Brygada prewencyjna”.

Etapy kampanii

Podczas rozmów personel w prosty i bardzo graficzny sposób prezentuje nerkę, jej główne funkcje, co dzieje się, gdy zawodzi nerka, a przede wszystkim, jak możemy zapobiec chorobie nerek i innym chorobom z nią związanym (cukrzycy, nadciśnieniu tętniczemu, itp.) oraz jak

możemy pomóc innym w zapobieganiu. Tam, gdzie to możliwe, jeden z pacjentów z naszych ośrodków lub ze stowarzyszenia Kidney Patient Association przychodzi i opowiada swoją osobistą historię. To pomaga podnieść świadomość w zakresie profilaktyki, o której rozmawialiśmy, tak aby mogli poczuć się odpowiedzialni za siebie i pomóc innym zapobiegać chorobie.

Po rozmowie, przychodzi czas, aby w zajęciach wzięli udział uczniowie. Jako członkowie „Brygady prewencyjnej” przez jeden tydzień, mają olbrzymie zadanie: uświadomić swoich kolegów



z innych klas i z różnych grup wiekowych oraz ich rodziny jak istotna jest profilaktyka. Otrzymują oni podstawowe ulotki i kluczowe przesłania, aby mogli wyjaśnić te informacje i upewnić się, że rady jakie powinni mieć na temat prowadzenia zdrowego życia i unikania ewentualnych chorób są zrozumiałe.

Mają ze sobą naklejkę identyfikującą ich jako „Brygadę prewencyjną”, a także otrzymują „żetony zdrowia” z rekomendacjami dotyczącymi zdrowia, aby ocenić ich tygodniowe osiągnięcia w domu z rodziną.

Pod koniec tygodnia odbywa się drugie spotkanie, na którym uczniowie podsumowują swoje doświadczenia i dzielą się z kolegami z klasy tym, czego się tam nauczyli.

W uznaniu za ich pracę otrzymują prezent, aby pamiętać o osiągnięciach zdobytych w tych dniach dla dobra swoich rodzin i kolegów z klasy.

Ponieważ celem brygady jest profilaktyka, kampania ta będzie prowadzona przez cały rok (nie tylko w Światowym Dniu Nerek) w różnych szkołach i przy udziale uczniów z różnych grup wiekowych, tak aby przesłanie dotarło do jak największej liczby osób. Dokładamy wszelkich starań, aby projekt ten został zatwierdzony przez hiszpańskie Ministerstwo Edukacji i został włączony do programów szkolnych wszystkich szkół hiszpańskich.

«Brygada prewencyjna: Bohaterowie dla nerek»

«Brygada prewencyjna: Bohaterowie dla nerek» podkreśla znaczenie zdrowego stylu życia: zrównoważonej diety, ćwiczeń fizycznych, odpowiedniego wypoczynku, prawidłowego nawodnienia, zakazu palenia i umiarkowanego

spożycia alkoholu, aby zapobiec wystąpieniu choroby i opóźnić rozwój PChN, która dotyka już 10% populacji na świecie.

Projekt angażuje uczniów, aby poprzez swój przykład mogli dalej szkolić i zachęcać do udziału w projekcie innych kolegów z klasy, krewnych i bliskich przyjaciół, podnosząc świadomość na temat znaczenia zapobiegania wystąpieniu choroby nerek.

Na czym polega „Brygada prewencyjna”?

Koledzy z naszych ośrodków dializ w całej Hiszpanii, we współpracy z pacjentami z naszych ośrodków, byłymi pacjentami, którzy już przeszli przeszczep lub niektórymi stowarzyszeniami pacjentów z chorobami nerek, w prosty i wizualny sposób przedstawiają czym jest nerka, jakie są jej funkcje i co się dzieje, gdy nerka przestaje pracować. Przekazują znaczenie profilaktyki i sposobów zapobiegania chorobom nerek oraz innym chorobom, które działają jako czynniki wyzwalające (cukrzyca, nadciśnienie tętnicze), a także sposób w jaki można pomóc innym osobom w uświadomieniu sobie tego problemu i zapobieganiu mu. Dla uczniów kluczowym elementem są nadal świadectwa i doświadczenia pacjentów. Identyfikowanie się z nimi i świadomość, że ta choroba naprawdę istnieje, sprawia, że uczniowie nabierają poczucia odpowiedzialności za siebie oraz pomaganie innym w zapobieganiu chorobie.

Po prezentacji uczniowie angażują się w działania praktyczne! Na tydzień stają się bohaterami dla nerek. Przy pomocy różnych graficznych materiałów szkoleniowych, które dostarczamy, uczniowie są odpowiedzialni za przekazywanie, informowanie i doradzanie



Edukacja jest niezbędna, aby zmniejszyć występowanie chorób nerek.



innym kolegom, przyjaciołom i członkom rodziny w zakresie prowadzenia zdrowego stylu życia. Aby utrwalić swoją bohaterską pracę, każdy uczeń zapisuje swoje kontakty w tabeli dołączonej do tylnej części okładki broszury szkoleniowej, tak aby wiedział, że jego wiedza i przykład zostały przekazane wielu osobom.

Ale to jeszcze nie koniec! Każdy uczeń otrzymuje „Kartę zdrowia” – kartę z 5 rekomendacjami/wskazówkami dotyczącymi prowadzenia zdrowego stylu życia. W trakcie takiego tygodnia, na odpowiedzialność i pod nadzorem każdego ucznia, trzech członków jego gospodarstwa domowego musi wypełnić formularz i w pełni stosować się do zaleceń, tak aby pod koniec tygodnia sami ocenili i docenili nie tylko osiągnięcia swojej rodziny, ale także swoją zdolność do przyjęcia odpowiedzialności za ważne rzeczy, dzieląc się później w klasie wszystkimi wydarzeniami i doświadczeniami.

W uznaniu dla ich pracy, wszyscy członkowie brygady otrzymują prezenty (koszulki, zaświadczenia lub dyplomy), aby przypomnieć im, że bycie bohaterami dla nerki jest zobowiązaniem nie tylko na tydzień, ale także na całe życie.

Od momentu rozpoczęcia w 2014 roku, w projekcie wzięło udział ponad 15 000 uczniów, co ułatwiło pośrednie dotarcie z przekazem uświadamiającym do ponad 1 000 000 osób.

Bohaterowie dla nerek to zobowiązanie nie tylko na tydzień, ale na całe życie.

Co więcej, projekt ten wzbogaca zarówno dzieci, jak i tych, którzy prowadzą rozmowy:

Madryt, Olga, Kierownik

«Dzielnie się tym doświadczeniem z dziećmi jest niezwykle satysfakcjonujące. Dzieci chętnie się uczą, a my uczymy się od nich. Nawet nie zdając sobie z tego sprawy, włączają nas w swoje życie w naturalny sposób, komentując, zadając pytania czy dziękując za to, że tam jesteśmy. Dzięki tej inicjatywie możemy rozwinąć ich wiedzę, zalecić im przeprowadzenie zadań prewencyjnych, które będą szczególnie przydatne w przypadku osób dorosłych. Zrobiłabym to ponownie bez chwili wahania».

Mayte Curiel, Kierownik stacji dializ w Madrycie-Moncloa

«Dzięki temu doświadczeniu edukacyjnemu możemy powiedzieć, że widzieliśmy, jak dzieci zainteresowały się i podejmowały inicjatywy w zakresie promowania profilaktyki nerek. Doceniamy piękne chwile, których doświadczyliśmy i pragniemy dalej rozwijać nasze nauczanie, szczególnie dla najmłodszych».

Belen Ramos Alcario, Kierownik stacji dializ w Tarragona

«Cenne jest nie tylko wytłumaczenie funkcji nerek i zdrowych nawyków, ale także możliwość wyjaśnienia pracy, jaką pielęgniarki wykonują na co dzień, dostrzeżenie entuzjazmu i podziwu okazywanego przez dzieci oraz ich zdumienie podczas nauki nowych rzeczy. Fascynujące jest obserwowanie zaskoczonych reakcji uczniów, a nawet nauczycieli. Pozwala to na wniesienie wkładu w swoją wiedzę i wprowadzenie zdrowych nawyków. Dodatkowo umożliwia nam zajęcie się chorobą nerek poza kontekstem szpitalnym. Krótko mówiąc, jest to bardzo zalecane doświadczenie, które na pewno powtórzę».



Rok 2020 Międzynarodowym Rokiem Pielęgniarek i Położnych

WHO ogłosiła rok 2020 Rokiem Pielęgniarek i Położnych.

W tym roku, bardziej niż kiedykolwiek, czujemy, jak wyjątkowe są w naszym życiu pielęgniarki. Dziękujemy, że jesteście sercem i duszą naszej organizacji.

W czasie tej pandemii, kiedy wszyscy zostali poproszeni o pozostanie w domu, pielęgniarki zostały poproszone o pracę na pierwszej linii frontu. Nasze niesamowite pielęgniarki z NephroCare dają przykład. Jesteśmy z nich dumni i dziękujemy im za ich pracę. Każdego dnia inspirujecie nas swoim profesjonalizmem, zaangażowaniem i współczuciem.

Dlatego zdecydowaliśmy się poświęcić tę stronę na wyjaśnienie naszym pacjentom znaczenia „Międzynarodowego Roku Pielęgniarek i Położnych”, dzieląc się dowodami uznania i doświadczeniami.

Bycie pielęgniarką

Ci specjaliści odgrywają kluczową rolę w świadczeniu usług zdrowotnych, poświęcając swoje życie opiece nad chorymi, osobami starszymi, matkami i dziećmi, odpowiadając na ich codzienne potrzeby istotne dla dobrego samopoczucia.

Głównym celem Roku Pielęgniarek i Położnych jest uczczenie pracy pielęgniarek i położnych, zwrócenie uwagi na trudne warunki, w obliczu których często stają oraz podkreślenie potrzeby inwestowania w takich specjalistów. Świat potrzebuje dodatkowych 9 milionów pielęgniarek i położnych, aby do 2030 roku osiągnąć powszechny poziom ochrony zdrowia.



Główne przekazy WHO:

- Pielęgniarki i położne odgrywają decydującą rolę w świadczeniu opieki zdrowotnej;
- Wzmocnienie pozycji opieki pielęgniarskiej dla osiągnięcia powszechnego zdrowia;
- Wzmocnienie przywództwa i wpływu pielęgniarstwa w celu poprawy usług zdrowotnych;
- Zaangażowanie woli politycznej i środków finansowych w celu poprawy usług pielęgniarskich.

*Dziękujemy, że jesteście sercem
i duszą naszej organizacji.*





Czy znasz sześć powodów, dla których WHO wybrała rok 2020 jako Międzynarodowy Rok Pielęgniarek i Położnych?

W tym roku przypada 200. rocznica urodzin Florence Nightingale, twórczyni nowoczesnej opieki pielęgniarskiej, która urodziła się w 1820 roku. Jej urodziny obchodzone są co roku 12 maja jako Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek. Jednak w 2020 roku obchody te odbywają się przez cały rok.

W tym roku WHO przedstawi swój pierwszy raport o stanie opieki pielęgniarskiej na świecie, w którym opisze personel pielęgniarski, przedstawiając ocenę adekwatności do celów XIII Ogólnego Programu Prac.

Ogólnosiwiatowa kampania „Nursing Now”, rozpoczęta w 2018 roku, zakończy się pod koniec 2020 roku. Kampania „Nursing Now” koncentruje się na pięciu obszarach: zapewnieniu, aby pielęgniarki specjalistyczne oraz pielęgniarki zajmujące się zdrowiem macierzyńskim i położniczym miały większy wpływ na kształtowanie polityki zdrowotnej, zachęcaniu do większych inwestycji w personel pielęgniarski, rekrutacji większej liczby pielęgniarek na stanowiska kierownicze, prowadzeniu badań, które pomogą określić, gdzie pielęgniarki mogą mieć największy wpływ oraz dzieleniu się najlepszymi praktykami w dziedzinie pielęgniarstwa.

Pielęgniarki stanowią w wielu krajach ponad 50% pracowników służby zdrowia. Pielęgniarki na ogół znajdują się na pierwszej linii frontu opieki i w niektórych przypadkach mogą być jedynym dostawcą usług zdrowotnych w regionie, zwłaszcza w krajach rozwijających się.

Istnieje duży niedobór personelu pielęgniarskiego. Ze względu na ważną rolę, jaką odgrywają w globalnej służbie zdrowia, pielęgniarki oraz pielęgniarki specjalistyczne w dziedzinie

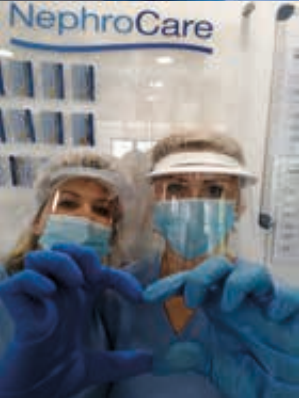
opieki macierzyńskiej i położniczej, do roku 2030 będą stanowić ponad 50% niedoboru pracowników służby zdrowia.

Wsparcie dla pielęgniarek pobudza wzrost gospodarczy i równość płci. WHO opowiada się za „potrójnym wpływem”, który wynika z zapewnienia pielęgniarkom tego, czego potrzebują: lepszego zdrowia, silniejszej gospodarki i większej równości płci. Chociaż mężczyźni mogą być również pielęgniarzami, większość z personelu pielęgniarskiego to kobiety.



Chcemy celebrować opiekę pielęgniarską! Was, inspirujące pielęgniarki, które z oddaniem, empatią i wysokim profesjonalizmem opiekujecie się naszymi pacjentami na całym świecie, każdego dnia.

Niektóre ze zdjęć zostały wykonane przed wybuchem nowej pandemii koronawirusa, dlatego przedstawiają naszych kolegów bez masek na twarzach.





WHO ogłosiła rok 2020 Rokiem Pielęgniarek i Położnych.

W tym roku bardziej niż kiedykolwiek zdajemy sobie sprawę, jak wyjątkowe są w naszym życiu pielęgniarki. Marjelka Trkuja, dyrektor ds. pielęgniarstwa i szef opieki pielęgniarskiej w regionie Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki podzieliła się z nami swoją wizją i doświadczeniem.



Twoja historia i stanowisko w firmie

Moja kariera pielęgniarska rozpoczęła się w 1992 roku i nigdy nie wyobrażałam sobie, dokąd mnie to zaprowadzi. Nie mówię, że nie miałam nadziei i aspiracji, ale moje życie zawodowe rozpoczęło się w czasie niepewności spowodowanej wojną w mojej ojczyźnie - Chorwacji.

Pielęgniarstwo w tamtych czasach nie było łatwym zadaniem. Budowanie wiedzy i doświadczenia było wyzwaniem i koncentrowało się na podstawach. Jednak bycie częścią uniwersyteckiej maszyny szpitalnej było od razu moim ulubionym środowiskiem.

Zawsze ceniłam sobie naukę nowych rzeczy, więc zainwestowałam w swoje powołanie zawodowe i wkrótce po zakończeniu wojny w Chorwacji uzyskałam tytuł licencjata w dziedzinie pielęgniarstwa. To doprowadziło mnie do realizacji kolejnego marzenia – zostałam nauczycielem dializy w Wyższej Szkole Medycznej w Rijeci.

Bycie częścią jednego z najważniejszych szpitali uniwersyteckich w Chorwacji od 15 lat wiele mnie nauczyło, ale dążenie do tego, by robić więcej w praktycznym nauczaniu otworzyło mi drzwi do dołączenia do Fresenius Medical Care Chorwacja jako Country Responsible Trainer, szkoląc nasze koleżanki i kolegów w zakresie nowych urządzeń, technik i zastosowań oraz jako Country Nursing Manager, koordynując wszystkie pielęgniarki NephroCare w Chorwacji oraz kierując wdrażaniem naszych standardów opieki. Poza zwykłym pielęgniarstwem, dziewięć lat pracy na stanowisku Country Nursing Manager przyniosło mi bogactwo wiedzy i dalszy rozwój w zakresie zarządzania pielęgniarstwem. W ciągu tych lat

uzupełniłam swoje formalne wykształcenie pielęgniarskie, uzyskując tytuł magistra nauk pielęgniarskich.

W 2016 roku miałam możliwość zajęcia się zarządzaniem na szerszą skalę. Z największą przyjemnością podjęłam to nowe wyzwanie i wraz z rodziną przenieśliśmy się do Niemiec, aby zostać Dyrektorem ds. pielęgniarstwa NephroCare oraz Kierownikiem ds. opieki pielęgniarskiej w regionie EMEA (Europa, Bliski Wschód i Afryka). Jest to ekscytujące stanowisko, które umożliwia mi kierowanie zespołem wspaniałych pielęgniarek i codzienną pracę ze świetnymi współpracownikami w środowisku pielęgniarskim, a także z różnymi ekspertami i profesjonalistami.

Gdyby dano mi możliwość zmiany mojego doświadczenia i drogi, nie sądzę, żebym wiele zmieniła.



Twoje doświadczenia, kiedy byłaś w ośrodku

Doświadczenie pielęgniarstwa, a zwłaszcza pielęgniarstwa związanego z dializami w czasie wojny różniło się pod wieloma względami. Brakowało nam podstawowego wyposażenia, materiałów i możliwości leczenia, nadrabialiśmy to jednością i solidarnością. Praca na nocnych zmianach była zawsze przerażająca, ale gdy wszyscy pacjenci byli bezpiecznie odesłani do domu praca dawała nam odwagę i satysfakcję.

Moje doświadczenia dowodzą, że pielęgniarki są zawsze nastawione na zdobywanie wiedzy, która ułatwia i usprawnia życie pacjentów dializowanych oraz wspiera ich w jak najpełniejszym życiu.



Dlaczego Rok Pielęgniarek i Położnych jest dla Ciebie tak ważny?

Rok Pielęgniarek i Położnych przyczynił się do zwrócenia uwagi na pielęgniarstwo na całym świecie i ogólnego uczulenia społeczeństwa na pielęgniarstwo. Chociaż pandemia nowego koronawirusa przyniosła ze sobą dodatkowe wyzwania, pielęgniarstwo musi pozostać ważnym punktem zainteresowania poza pandemią. Jest to niezwykle ważny zawód, potrzebny w społeczeństwie, ale jednocześnie bardzo wymagający. Jeśli uda nam się wzmocnić pozycję pielęgniarek tak, aby były dumne ze swojego zawodu i mogły głośno mówić o zawodzie, uczyć się i realizować w pełni swój potencjał oraz szeroką wiedzę, wówczas pośrednio wzmocnimy pozycję pacjentów.

Zawód pielęgniarki stracił część swojej atrakcyjności z różnych powodów, z których głównym jest uznanie. Pielęgniarstwo nie jest uznawane i cenione wszędzie w taki sam sposób. W niektórych krajach nie jest to określony zawód, a pielęgniarki są gorzej opłacane. W innych krajach pielęgniarki są kierownikami ośrodków i/lub osobami zlecającymi terapie i jako takie uzyskały uznanie. Ostatecznie, pielęgniarki są kluczową częścią systemu opieki zdrowotnej i posiadając swoją wiedzę, doświadczenie i kompetencje powinny zająć należne im miejsce. To stanowisko nie jest nam nadane, musimy je osiągnąć i być widoczne poprzez udział w głównych dyskusjach. Musimy włożyć w to wiele wysiłku i być na tyle odważne, aby zabrać głos i to właśnie jest częścią kampanii „Rok Pielęgniarek i Położnych”.



Co chciałabyś, aby pacjenci dowiedzieli się o Roku Pielęgniarek i Położnych?

Jestem przekonana, że wszyscy pacjenci są dobrze poinformowani o naszej kampanii

i wyrazili już swoją wdzięczność. Oni są również głównym powodem, dla którego my, pielęgniarki, jesteśmy pasjonatkami tego zawodu. W środowisku ośrodka dializacyjnego stanie się częścią rodziny pacjenta przychodzi naturalnie.

Pielęgniarki są dla pacjentów osobami, którym mogą się zaufać, zwierzyć się z trudnych kwestii i na których mogą polegać.

Dla pielęgniarek dobre samopoczucie pacjentów i dążenie do zapewnienia jak najlepszego leczenia jest podstawową częścią naszego zawodu i dlatego jest to dla nas drugą naturą.

Moje końcowe przesłanie dla naszych pacjentów brzmi: bądźcie otwarci na wyrażanie pielęgniarkom swoich obaw, wątpliwości, myśli i potrzeb, ale nie zapominajcie o docenieniu wszystkich dobrych rzeczy, które Wasze pielęgniarki dla Was robią.



Marjelka Trkulja



João Fazendeiro Matos, Koordynator Opieki Pielęgniarskiej w zakresie działań związanych z opieką medyczną w regionie Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki oraz Krajowy Dyrektor ds. pielęgniarstwa w Portugalii – João posiada obszerne krajowe i międzynarodowe doświadczenie w zakresie opieki pielęgniarskiej oraz szkoleń i zarządzania, co daje mu szerszą perspektywę różnych realiów, różnych kultur, różnych ludzi, jednak zawsze mając na celu zapewnienie dobrej jakości opieki i nadanie pacjentom najwyższego priorytetu. Podzielił się z nami swoją wizją pielęgniarstwa i opisuje pracę na pierwszej linii frontu, która obejmuje oddanie, ducha misji i poświęcenie osobiste.

Pielęgniarstwo to...

Według Międzynarodowej Rady Pielęgniarek (ICN), pielęgniarstwo obejmuje samodzielną i wspólną opiekę nad osobami w każdym wieku, rodzinami, grupami i wspólnotami, chorymi lub zdrowymi i w każdym środowisku. Pielęgniarstwo obejmuje promocję zdrowia, zapobieganie chorobom oraz opiekę nad osobami chorymi, niepełnosprawnymi i umierającymi. Kluczowymi rolami pielęgniarskimi są również popieranie i promowanie bezpiecznego środowiska, badania naukowe, udział w kształtowaniu polityki zdrowotnej oraz w zarządzaniu pacjentami i systemami opieki zdrowotnej, a także edukacja. (ICN, 2002).

Z historycznego punktu widzenia można powiedzieć, że ludzie, którzy opiekują się innymi ludźmi mogą być wpleceni w historię samej ludzkości. Instynkt ochrony i grupy, instynkt macierzyństwa i ojcostwa, opieka nad osobami starszymi i słabymi jest nieodłącznie związany z człowiekiem. Jednak z historycznego punktu widzenia, przypisywanie tych ról ludziom, którzy poświęcili się wyłącznie im, zmieniało się na przestrzeni dziejów. Od pierwszych formalnych opiekunów o głębokich więzach religijnych, do późniejszego eta-

pu, w którym opiekunowie, ze względu na ryzyko związane z opieką, zwłaszcza w czasach bardzo zakaźnych chorób, takich jak dżuma, byli tymi, którzy przez samo społeczeństwo byli wyjęci spod prawa, aż do późniejszego powrotu sztuki opieki do sfery religijnej, gdzie pozostawała ona do niedawna. Współczesne pielęgniarstwo zaczęło się od wkładu Florence Nightingale, która dzięki kilku zmianom zachowania i systematycznym gestom pomogła zmniejszyć zachorowalność



João Fazendeiro

i śmiertelność, w tym poprzez higienę i środki kontroli zakażeń: Nie mniej ważny był jej wkład w statystyki w dziedzinie opieki pielęgniarskiej. Swoją wiedzę podzieliła się również w publikacjach „Zapiski o pielęgniarstwie” i „Zapiski o szpitalu”, wracając do ważnego pojęcia „Po pierwsze nie szkodzić” powszechnie przypisywanego Hipokratesowi.

Pielęgniarki są dziś wysoko wykwalifikowanymi specjalistami, którzy nie stracili tego, co charakteryzowało ich zawód, którzy odznaczają się współczuciem i którzy są bardzo kompetentni, czyniąc dobro „człowiekowi”.

Z punktu widzenia uznania społecznego historyczny przebieg tego zawodu wpłynął pozytywnie i negatywnie na wizerunek pielęgniarek w społeczeństwie. Dlatego też niekiedy trudne zadanie dowiedzenia słuszności swojej roli spoczywa często na samych pielęgniarkach, ale nie mniej ważne jest to, że jest to zadanie liderów organizacji i pracowników służby zdrowia.

Współczesne pielęgniarki opierają swoją praktykę na wiedzy i dowodach, często z dużym poczuciem celu, a nawet poświęcenia. Oprócz zapewnienia odpowiedniej opieki i kształcenia ustawicznego, pielęgniarki prowadzą ważne badania, które są w pewien sposób siłą napędową postępu i poprawy opieki, jaką zapewniają chorym ludziom.

Oto tylko kilka przykładów badań przeprowadzonych i udostępnionych społeczności międzynarodowej, przyczyniających się do rozwoju opieki na bardziej kompleksową skalę:

„Wyniki programu szkolenia pacjentów w zakresie zachowań samoopieki nad pacjentami

z dostępem naczyniowym” (Marta Cunha)

„Wyniki zorientowane na pacjenta: obawy dotyczące jakości życia zgłaszane przez pacjentów poddawanych dializom” (Joao Barros)

„Koordynacja opieki u pacjentów z PChN poddawanych hemodializom” (Ana Lino)

„Ocena wymogów dotyczących opieki u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek podczas hemodializy” (Margarida Ferreira)

„Edukacja i promocja zdrowia u chorych hemodializowanych – rola pielęgniarek w procesie uczenia się” (Mário Mateus)

Ostatecznie, pielęgniarki to przede wszystkim osoby, które opiekują się ludźmi. Jako pielęgniarki i pielęgniarze będziemy zawsze po Waszej stronie, dążąc do bezpieczeństwa pacjentów i temu bezpieczeństwu poświęcając się.

Nasza rola nie ogranicza się do opieki nad chorymi, ale to także promowanie większego dobra, czyli zdrowia i dobrego samopoczucia.

Przyjmujemy z serdecznością, opiekujemy się i chronimy. Edukujemy, prowadzimy badania i szukamy rozwiązań. Pocieszamy, zachęcamy i walczymy razem z Wami... do czasu aż wygracie! I zawsze będziemy niezmiernie wdzięczni za zrozumienie i zaangażowanie w opiekę, jaką Wam zapewniamy.

Nasza praca ma sens tylko wtedy, gdy jest w zgodzie z Wami. Zawsze będziemy na Was liczyć. Wy możecie zawsze liczyć na nas!



Współczesne pielęgniarki opierają swoją praktykę na wiedzy i dowodach. Dlatego mamy poczucie celu, a nawet poświęcenia



Uroczystości jednoczące świat: Karnawały

Karnawał to jedna z najbardziej kolorowych i wesołych imprez w roku na całym świecie. Jak zwykle, NephroCare nie może nie uczcić tego wydarzenia w swoich salach dializ...

Muzyka na ulicach, kolorowe stroje i dobra zabawa to pierwsze rzeczy, które przychodzą nam na myśl, gdy słyszymy słowo karnawał. Wywodzące się z łacińskiego „carnem levare”, słowo to odnosi się do ostatniego przyjęcia, które jest obchodzone przed początkiem Wielkiego Postu, podczas którego wierzący nie mogą spożywać mięsa. Jego początki sięgają średniowiecza, choć nie możemy powiedzieć na pewno, kto pierwszy obchodził te uroczystości. Są osoby, które twierdzą, że w XIII wieku we Włoszech były już takie obchody jak te, które znamy dzisiaj, a które później rozprzestrzeniły się na cały ówczesny świat chrześcijański.

Karnawały na całym świecie

Niektóre dzisiejsze festiwale są kultowe, jak karnawał w Wenecji we Włoszech znany z wyszukanych i przyciągających wzrok masek, karnawał w Rio de Janeiro w Brazylii z paradami samby na ulicach, czy słynny Mardi Gras w Nowym Orleanie w USA, gdzie ludzie używają zielonych i fioletowych kostiumów. W przypadku Hiszpanii nie można mówić o karnawałach nie wspominając o znanym na całym świecie karnawale na Teneryfie, z jego tancerzami i jaskrawymi, pierzastymi strojami, o Kadyksie z wykonawcami i muzyką, czy Badajoz, uważanym za jeden z najlepszych w Europie.

NephroCare Hiszpania wprowadza ducha karnawału do placówek dializacyjnych

Po raz kolejny zespół naszych ośrodków NephroCare zaskakuje nas swoją kreatywnością, wnosząc radość, kolory i emocje tej imprezy do naszych sal dializ. Dziękujemy ośrodkom i ich personelowi za ich nieustanny wysiłek i entuzjizm!



Zdjęcia zostały wykonane przed wybuchem pandemii koronawirusa, dlatego przedstawiają naszych kolegów bez maseczek na twarzach



W jaki sposób radzić sobie z głodem emocjonalnym?

Kiedyjemy, aby poczuć się lepiej lub zmniejszyć stres, mamy tendencję do spożywania śmieciowego jedzenia i słodczy. Niestety, jedzenie emocjonalne nie rozwiązuje naszych problemów emocjonalnych. Ważne jest, aby radzić sobie z emocjami i spożywać to samo pożywienie przyjazne dla nerek, co zwykle.

Teraz, gdy jesteśmy odizolowani, możemy mieć do czynienia z mieszanymi lub negatywnymi uczuciami. Ważne jest, aby być świadomym wszelkich negatywnych emocji, takich jak stres, samotność, frustracja czy niepokój.

Wasze zdrowie psychiczne ma fundamentalne znaczenie dla ogólnego samopoczucia, więc zarządzajcie swoimi emocjami właściwie:

Unikaj przejadania się i zachcianek

Nie daj się oszukać emocjom i naucz się rozróżniać między prawdziwym, fizjologicznym głodem a głodem emocjonalnym. Jedz tylko wtedy, gdy naprawdę czujesz fizyczną potrzebę i przestań jeść, gdy jesteś pełny. Jeżeli Twoje negatywne uczucia są zbyt przytłaczające lub nie możesz poradzić sobie z emocjami, zwróć się o poradę do lekarza.

- Zajmuj umysł czynnościami domowymi, zamiast myśleć zbyt dużo
- Bądź skupiony i dbaj o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne
- Spróbuj zobaczyć możliwości tam, gdzie inni widzą problemy
- Bądź zawsze optymistą i zachowaj pozytywne nastawienie
- Wyrażaj i dziel się swoim pozytywnym nastawieniem także w rozmowach z innymi ludźmi
- Pozostań w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem telefonu lub cyfrowych kanałów komunikacji
- Filtruj ilość i jakość informacji, które przyjmujesz
- Nie słuchaj ani nie dziel się informacjami, które nie zostały potwierdzone przez lokalne organy opieki zdrowotnej

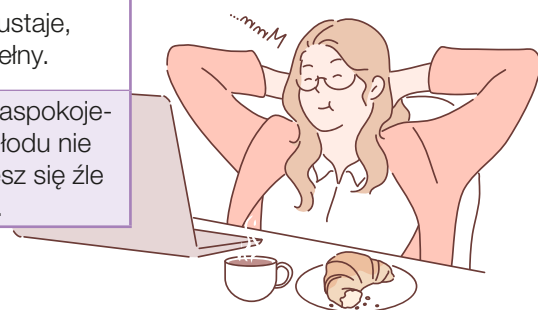


Głód emocjonalny a głód fizyczny

W przypadku jedzenia emocjonalnego należy zacząć od identyfikacji osobistych czynników wyzwalających. Jakie uczucia lub sytuacje sprawiają, że sięgasz po jedzenie zapewniające komfort?



| | |
|---|--|
| Głód emocjonalny pojawia się nagle. | Głód fizyczny pojawia się stopniowo. |
| Głód emocjonalny powoduje, że musisz zaspokoić go natychmiast. | Głód fizyczny może poczekać. |
| Głód emocjonalny powoduje chęć na określone pokarmy zapewniające komfort. | Fizyczny głód jest otwarty na opcje – wiele rzeczy brzmi dobrze. |
| Głód emocjonalny nie jest zaspokojony przy pełnym żołądku. | Głód fizyczny ustaje, gdy jesteś pełny. |
| Emocjonalne jedzenie wywołuje poczucie winy, bezsilności i wstydu. | Jedzenie w celu zaspokojenia fizycznego głodu nie sprawia, że czujesz się źle ze sobą. |



Źródło: <https://www.helpguide.org/>

Porady żywieniowe i zakupowe dotyczące zdrowego odżywiania się

Ze względu na profilaktykę koronawirusową w ośrodkach dializacyjnych, rutyna leczenia może ulec zmianie. Dlatego też obecnie ważne jest, aby przestrzegać diety i dbać o spożycie płynów, potasu i fosforu. Oto kilka zaleceń, które pomogą Wam w zarządzaniu odżywianiem.

Nie ma dowodów naukowych na to, że żywność jest prawdopodobnym źródłem lub drogą przenoszenia koronawirusa (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, EFSA). Nadal można kupować i spożywać tę samą przyjazną dla nerek żywność, co zwykle.

- Niemniej jednak, zalecamy ściśle stosowanie środków higieny, zwłaszcza przy obchodzeniu się z surową żywnością
- Podczas przygotowywania posiłków należy dokładnie myć w gorącej wodzie z mydłem żywność, ręce, powierzchnie i przyrządy kuchenne, takie jak noże i deski do krojenia
- Używaj osobnych przyborów, takich jak noże i deski do krojenia, do żywności surowej i gotowanej
- Gotowanie lub podgrzewanie żywności może być dodatkowym środkiem zabezpieczającym, ponieważ wirus jest wrażliwy na ciepło
- Świeże i łatwo psujące się produkty spożywcze przechowuj w lodówce, aby dłużej zachowały świeżość
- Należy korzystać z zamrażarki, aby zachować niektórą żywność na dłużej

Przewodnik po zakupach – kilka ważnych wskazówek

Jeśli to możliwe, unikaj chodzenia na zakupy samemu, aby zmniejszyć ryzyko zakażenia. Poproś rodzinę lub znajomych o pomoc lub znajdź usługę dostaw do domu. Nie zaniebuj diety i przestrzegaj zaleceń swojego lekarza lub dietetyka. Poniżej znajduje się kilka punktów do uwzględnienia:

- Planuj prawidłowo i rób listę zakupów, aby o niczym nie zapomnieć
- Upewnij się masz wystarczającą ilość zakupów na 14 dni
- Kupuj żywność o przedłużonym terminie przydatności do spożycia lub żywność w puszkach, ale unikaj żywności przetworzonej
- Zachowaj ostrożność w przypadku produktów długotrwałych, takich jak fasola lub groch, ponieważ są one bogate w fosfor i potas; spożywaj je tylko w umiarkowanych ilościach i nie w dłuższych okresach między zabiegami

W przypadku usług dostaw do domu, należy unikać bezpośredniego kontaktu z osobą dostarczającą. Zachowaj odpowiedni dystans i unikaj powitania, które wiąże się z bezpośrednim kontaktem. Po otrzymaniu żywności należy usunąć opakowania i wyrzucić je. Przed kontaktem z żywnością należy myć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.

Zalecenia dotyczące listy zakupów:

- Warzywa: kupuj surowe lub mrożone
- Węglowodany: ryż, makaron, chleb (do zamrożenia) nie powinny być pominięte na liście zakupów
- Mięso i ryby: jeśli wybierasz zakup świeżego mięsa lub ryb, zamroź porcję, a świeżą spożyj w ciągu kilku dni
- Owoce: ponieważ owoce łatwo się psują, kupuj świeże (i niedojrzałe), unikaj owoców o wysokiej zawartości potasu, takich jak banany czy kiwi, zaopatruj się w owoce w puszcze (zawsze w soku, unikaj syropu)
- Jajka: nie powinno się unikać ich w diecie; jeśli są przechowywane w lodówce ich termin do spożycia będzie dłuższy
- Nabiał: Kupuj mleko o przedłużonej trwałości. Wśród produktów nabiałowych najlepszym wyborem jest ser dojrzwały





Panuj nad swoimi emocjami: Ruszaj się

Jeśli zostajesz w domu, sekret polega na tym, aby być aktywnym i cieszyć się wszystkim, co lubisz robić, ale nigdy nie miałeś na to czasu.

Zajęcia, które możesz wykonywać w domu:

- *Pozostań aktywny.* Wykonuj ćwiczenia w domu. Wypróbuj wirtualny trening z osobistym trenerem lub obejrzyj filmy z ćwiczeniami dostępne w Internecie.
- *Zorganizuj swój dom.* Dokładnie posprzątaj i zorganizuj swój dom, aby pozbyć się wszystkich śmieci, które niepotrzebnie zajmują miejsce w domu. Skorzystaj z okazji, aby zamienić swoje zimowe ubrania na letnie, wyrzuć to, czego już nie używasz lub oddaj to, co może być używane przez tych najbardziej potrzebujących.
- *Podnieś swoje umiejętności w kuchni.* Przygotuj dla całej rodziny posiłki godne gwiazdki Michelin. Jeśli potrzebujesz inspiracji, możesz odwiedzić strony internetowe lub czasopisma kucharskie online, posłuchać podcastów lub obejrzeć filmy czy programy kulinarne
- *Oglądaj seriale telewizyjne, filmy i programy.* Wykorzystaj tę przerwę, aby się zrelaksować i nadrobić zaległości w oglądaniu ulubionych seriali. Obejrzyj film, który od tak dawna chciałeś zobaczyć. Zrecenzuj program, który cię śmieszy.
- *Popraw nawyki czytelnicze.* Na jakiś czas wyłącz wszystkie gadżety i nadrob zaległości w czytaniu. Jeśli masz dzieci w domu, ustal rutynę czytania tak, aby przed zaśnięciem przeczytać jakąś historię, naucz je czytać pierwsze słowa lub ustal „czas czytania”.
- *Naucz się nowego języka.* W Internecie dostępnych jest kilka bezpłatnych kursów. Możesz również skorzystać ze stron i aplikacji językowych. Dobrze poszukaj, a znajdziesz kilka opcji do wyboru.
- *Zainwestuj w szkolenie.* Poświęć trochę czasu na zdobycie lub udoskonalenie swojej wiedzy w danej dziedzinie. Zrób szkolenie, o którym marzyłeś. Istnieje kilka certyfikowanych kursów i szkoleń online, a niektóre z nich są nawet bezpłatne.
- *Medytuj.* Pozostawanie w domu, praca, opieka nad dziećmi i wykonywanie wszystkich domowych obowiązków czasami sprawia, że trudno jest znaleźć czas dla siebie. Zanim pójdziesz spać lub zanim cała rodzina się obudzi, spędź kilka minut swojego dnia na medytacji. Naucz się kontrolować niepokój i stres powodowane przez sytuacje takie jak te, w których żyjemy, oraz naucz się traktować priorytetowo swoje dobre samopoczucie.



Choroba nerek a sezon letni

Będąc pacjentem z chorobą nerek należy podjąć pewne działania podczas słonecznych i ciepłych letnich miesięcy. Środki te obejmują również najlepsze praktyki w zakresie ochrony przed koronawirusem. Dystans społeczny jest ważny, ale nie wystarczający.

Na ogół chcemy częściej wychodzić na zewnątrz, a pójście na plażę brzmi tak zachęcająco. Zawsze bądź świadomy ostrożności wymaganej podczas nowego koronawirusa. Odpowiednia ilość słońca jest dobra dla naszego zdrowia, ale trzeba przyjmować je z umiarem, ponieważ promienie ultrafioletowe mają szkodliwy wpływ na skórę. Aby lepiej kontrolować i korzystać z dobrodziejstw słońca, należy zachować szczególną ostrożność.

Jako pacjent z chorobą nerek, powinieneś być czujny i ostrożny, aby zapobiec przyszłym problemom. Pacjenci z chorobami nerek również mogą korzystać z tych dni,

ale powinni być szczególnie czujni na niebezpieczeństwa związane z odwodnieniem, które pogarsza funkcjonowanie nerek.

Dla większości z nas wakacje idą w parze ze słońcem, plażą, morzem, basenem i upałem. Nigdy nie należy jednak zapominać, że to właśnie na plaży lub w basenie jesteś wystawiony na działanie słońca i powinieneś być czujny i ostrożny, aby zapobiec problemom w przyszłości.

Nigdy nie wolno nam zapominać o zasadach zdrowego trybu życia. Istnieją obowiązkowe środki ostrożności, o których należy zawsze pamiętać.





Pacjenci z chorobami nerek powinni mieć na uwadze poniższe:

- Unikać ekspozycji na słońce w najgorętszych godzinach;
- Nosić przewiewną, lekką odzież;
- Pić ilość płynów zalecaną przez lekarza;
- Unikać napojów z kofeiną, solą oraz alkoholem;
- Unikać przebywania na zewnątrz w najgorętszych godzinach dnia, między 11 a 17;
- Stosować filtry słoneczne, o SPF równym lub wyższym niż 30;
- Stosować ochronę głowy i oczu;
- Spać w klimatyzowanych miejscach. Gdy nie jest to możliwe, umieścić butelki z lodem w pomieszczeniu (w wysokich miejscach i nad głową) i nosić lekkie i przewiewne ubrania;
- Monitorować ciśnienie krwi;
- Nie ignorować zawrotów głowy;
- Nie ignorować zwiększającego się zmęczenia i „przyspieszenia” lub nieregularnego bicia serca.

Jeśli po wystawieniu na działanie słońca osoba z niewydolnością nerek **czuje**:

- Wzrost temperatury ciała;
- Wyjątkowe zmęczenie;
- Zawroty głowy;
- Świszczący oddech;
- Suchość w ustach i gardle.

Należy podjąć natychmiastowe **działania**:

- Umieścić pacjenta w chłodnym pomieszczeniu;
- Zaproponować niewielkie kostki lodu (lub zimną wodę);
- Spryskać ciało zimną wodą;
- Zmierzyć temperaturę ciała;
- Skontaktować się z lekarzem lub zawieźć pacjenta na pogotowie.

Pacjenci używający cewników do dializy lub hemodializy powinni zachować szczególną ostrożność podczas pobytu na plaży i/lub basenie, ponieważ nie mogą dopuścić do zamoczenia ze względu na ryzyko rozwoju infekcji. Zamiast wyboru wyjazdu nad morze świetną alternatywą może być wieś.



Słońce

Słońce jest dobre dla naszego zdrowia, ponieważ **zwiększa wchłanianie witaminy D**. Jeśli jednak nie wiemy, jak chronić się przed słońcem, może być również wrogiem.

Istnieją **dwa rodzaje promieni ultrafioletowych, które mogą uszkodzić skórę**: promienie UVA i promienie UVB. **Promienie UVA** są odpowiedzialne za opalenie (produkcję melaniny), plamy i zmarszczki na skórze, a **promienie UVB** za zaczerwienienia, a także zwiększają ryzyko wystąpienia raka skóry.

Przebywanie na słońcu w sposób zdrowy oznacza odpowiedzialną ekspozycję, zawsze z użyciem szerokopasmowego filtra przeciwsłonecznego, który chroni przed obu rodzaja-

mi promieniowania, a nawet po nałożeniu balsamu z filtrem przeciwsłonecznym należy **unikać bezpośredniej ekspozycji na słońce między godziną 11 a 16**, czyli w okresie, w którym promieniowanie jest najbardziej intensywne i niebezpieczne. W tym odstępie czasu należy założyć koszulkę i chronić się pod parasolem słonecznym lub trzymać z daleka od plaży.

Konsekwencje nadmiernej i lekkomyślnej ekspozycji są bardzo poważne i mogą pojawić się dopiero po wielu latach.

Nawet gdy wydaje się, że jest mało słońca lub gdy niebo wygląda na zachmurzone, obowiązkowe jest nałożenie ochrony przeciwsłonecznej SPF – zazwyczaj zapominamy o jej nałożeniu. Temperatura może być nadal wysoka, zwłaszcza gdy towarzyszy jej wiatr. Gorący wiatr również opala skórę, pozostawiając niekiedy oparzenia poważniejsze niż samo słońce. Inną radą jest, aby nie zasypiać na plaży na słońcu!

Korzyści płynące ze słońca

Słońce jest niezbędne do życia i przynosi realne korzyści. Światło słoneczne zwiększa naszą energię, poprawia nasze samopoczucie i układ odpornościowy. Opalanie się na słońcu przynosi wiele korzyści:

- 1 zmniejsza ryzyko depresji;
- 2 poprawia jakość snu;
- 3 przyczynia się do czystszej skóry i zdrowszego wyglądu;
- 4 wyrównuje poziom hormonów;
- 5 zmniejsza ilość toksyn;
- 6 poprawia krążenie krwi;
- 7 podnosi poziom witaminy D;
- 8 wzmacnia kości i stawy;
- 9 poprawia samopoczucie i relaksuje;
- 10 wzmacnia system odpornościowy.

Filtr przeciwsłoneczny

Filtr przeciwsłoneczny powinien być zawsze stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci, ponieważ działa jako **bariera ochronna przed promieniowaniem UV**.

SPF powinien być odpowiedni do rodzaju i koloru skóry, ale należy zawsze stosować wysoki wskaźnik ochrony (co najmniej SPF 30 na ciało i 50 na twarz). Jeśli chodzi o dzieci czy osoby starsze, należy stosować SPF 50+ lub wyższy.

W przypadku oparzenia słonecznego, na poparzoną skórę należy nałożyć okłady z zimnej wody, aby obniżyć temperaturę tego miejsca, nie przebywać na słońcu przez dwa lub więcej dni, nawilżać skórę odpowiednim kremem, unikać kąpieli w gorącej wodzie, pić dużo płynów. Jeśli oparzenie jest poważne lub nie ma oznak poprawy, należy zgłosić się do lekarza!

Kąpiel w morzu

Gdy jest zbyt gorąco, miło jest zanurzyć się w morzu lub zanurkować w basenie.

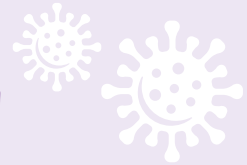
Ale woda, podobnie jak słońce, może stwarzać pewne niebezpieczeństwa, czego należy być świadomym i rozważyć następujące kwestie:

- Należy wybierać **plażę z ratownikiem** i zawsze zwracać uwagę na flagę, stale przestrzegając zasad.
- Morze potrafi być wrogiem. Nawet jeśli wydaje się spokojne i bez niebezpieczeństwa, **mogą pojawić się prądy lub wiry**, które nie są widoczne. W razie wątpliwości, porozmawiaj z ratownikiem;
- Należy unikać szybkiego wchodzenia do wody, jeśli jest zbyt zimne. **Wstrząs termiczny może być śmiertelny**, powodując zatrzymanie pracy układu trawiennego, omdlenie, a nawet zawał serca;
- Należy zawsze zwracać uwagę na to, kiedy kończymy posiłek i **przestrzegać czasu trawienia**, który wynosi od 2,5 do 3 godzin, w zależności od tego czy jest to lekki czy ciężki posiłek.





Stosuj środki ostrożności przez koronawirusem na plaży



Niezależnie od tego, czy jesteś na plaży, czy na ulicy, najważniejszymi rzeczami, które można zrobić, aby zapobiec przenoszeniu nowego koronawirusa, jest dystans społeczny, noszenie maski, dezynfekcja rąk oraz niestosowanie leżaków, rowerów wodnych itp. Jeśli z nich korzystasz, pamiętaj, aby je zdezynfekować przed użyciem. Większość wprowadzanych środków ostrożności polega na maksymalnym zmniejszeniu liczby osób na każdej plaży poprzez ograniczenie parkowania, zmniejszenie o połowę liczby chat plażowych i parasoli przeciwsłonecznych oraz zamknięcie szlaków.

WAŻNE:

- Nie należy dotykać oczu, nosa ani ust bez uprzedniego umycia rąk.
- Używać maski zgodnie z zaleceniami.
- Zachowywać dystans społeczny.
- Utrzymywać czyste ręce.

Pamiętaj, że na plaży, w basenie lub na ulicy, aby się chronić i zapobiegać

rozprzestrzenianiu się choroby, należy:

- Często myć ręce wodą z mydłem przez 20 sekund lub odkażać je żelem na bazie alkoholu;
- Podczas kaszlu lub kichania zakrywać nos i usta chusteczką lub łokciem;
- Przestrzegać zalecanej odległości fizycznej wynoszącej co najmniej dwa metry.



Żywność i nawodnienie

W przypadku pacjentów hemodializowanych spożycie i kontrola płynów są niezbędne, aby zapobiec ich gromadzeniu się w okresach pomiędzy zabiegami hemodializacyjnymi. Nadmiar płynów w organizmie może powodować nadciśnienie, problemy z sercem i trudności w oddychaniu.

Wskazówki dotyczące radzenia sobie z pragnieniem w najgorętszych dniach:

- Unikaj napojów gazowanych, bogatych w cukier, ponieważ powodują one jeszcze większe pragnienie
- Płyny powinny być spożywane w małych ilościach przez cały dzień.
- Do płukania ust używać ciepłej wody.
- Aby pobudzić ślinę i nawilżyć usta można użyć plastra cytryny. Ze względu na wysoką zawartość potasu należy stosować maksymalnie 2 plasterki cytryny dziennie.
- Najlepszym sposobem na zmniejszenie ilości przyjmowanych płynów jest uniknięcie pragnienia spowodowanego spożywaniem soli. Unikaj żywności bogatej w sól.
- Oprócz wody istnieją inne produkty spożywcze, które są również uważane za płynne: zupa, soki, napoje bezalkoholowe, herbata, kawa, mleko, jogurt w płynie, lody i lód. Jednak najlepszą opcją jest nadal woda, herbata, mleko, kawa zbożowa z kawiarki lub ekspresu do kawy, a także słaba kawa Carioca.



Pamiętaj o zbilansowanej diecie

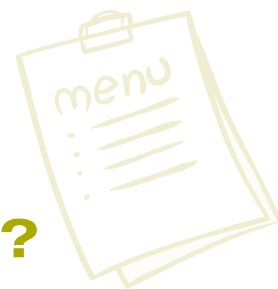
Należy unikać nadmiaru cukru i soli. Sól należy zastąpić ziołami lub przyprawami. Unikaj żywności przetworzonej lub wstępnie obgotowanej. Zwiększ spożycie owoców i warzyw oraz spożywaj regularne posiłki.

Należy zawsze prawidłowo pakować żywność

Zwrócić uwagę na opakowanie i transport posiłków zabieranych do spożycia poza domem. Idąc na zakupy, jedzenie, które wymaga schłodzenia lub zamrożenia należy zostawić na koniec zakupów i odłożyć je zaraz po powrocie do domu.

Krótko mówiąc, jeśli chcesz mieć spokojne wakacje bez większych incydentów, jeśli chodzi o słońce, pamiętaj o wszystkich powyższych środkach ostrożności, a przede wszystkim daj przykład młodym ludziom w Twojej rodzinie, ponieważ jeśli będziesz uważał i stosował te zasady, dzieci będą z Ciebie brać przykład.





Jak zrobić świeży makaron?

Czy wiesz, jak łatwo jest zrobić makaron w domu? Naprawdę łatwo! Oto wspaniały przepis na podstawowy makaron jajeczny i wskazówki krok po kroku.

W tym przepisie przeprowadzimy Cię krok po kroku przez każdy szczegół. Świeży makaron robi się dość szybko. Mieszanie i wyrabianie ciasta trwa około 10 minut, po czym należy pozwolić ciastu odpocząć przez 30 minut. Ten czas odpoczynku można wykorzystać na przygotowanie składników do sosu do makaronu. Po odpoczynku, wałkowanie i krojenie ciasta trwa może kolejne 10 do 20 minut, w zależności od tego, jak szybko Ci idzie i ilu masz pomocników.

Gotowy? Więc zróbmy makaron.



(około 4 do 6 porcji)

Składniki

2 szklanki mąki, plus dodatkowo do rozwałkowania makaronu
1/2 łyżeczki soli
3 duże jajka

Sprzęt

Miska do mieszania
Widelec lub trzepaczka do ciasta
Maszynka do makaronu (patrz dodatkowe wskazówki dotyczące ręcznego wałkowania makaronu)
Blacha do pieczenia
Czysta ścierka do naczyń



SPOSÓB WYKONANIA



- 1.** Mąkę i sól wymieszać: ubić widelcem w średniej wielkości misce.
- 2.** Dodać jajka: zrobić otwór w środku mąki i wbić do środka jajka. Jajka zamieszać widelcem tak, aby połączyć składniki.
- 3.** Rozpocząć mieszanie mąki i jajek: W trakcie ubijania jajek, stopniowo wyciągać mąkę z dna i boków miski. Czynność wykonywać powoli. Na początku jajka zaczną wyglądać jak mięsz. Po dodaniu odpowiedniej ilości mąki, powstanie bardzo miękkie ciasto. Nie martw się, jeśli nie zużyjesz całej mąki.
- 4.** Zagnieść ciasto na makaron: Przenieść ciasto i dodatkową mąkę na czysty blat. Zacząć delikatnie zagniatą ciasto na siebie,



spłaszczając je i składając ponownie. Na początku ciasto będzie bardzo miękkie, a następnie stopniowo zacznie twardnieć. Gdy będzie już wystarczająco jędrne, zacząć wyrabiać ciasto. W razie potrzeby dodać więcej mąki, aby zapobiec przywieraniu ciasta do rąk czy do blatu. Za pomocą ostrego noża pokroić ciasto w plastry; jeśli widać dużo pęcherzyków powietrza, ugniatąć ciasto dalej. Ciasto jest gotowe, gdy utworzy gładką, elastyczną kulę, a po przecięciu będzie miało bardzo mało pęcherzyków powietrza.

5. Ciasto na makaron pozostawić do odstania: wyczyścić i osuszyć miskę do mieszania. Umieścić ciasto w misce i przykryć talerzem obiadowym lub plastikową folią. Pozostawić na co najmniej 30 minut. Uwaga: W tym momencie ciasto makaronowe może zostać zamrożone na 24 godziny. Przed rozwałkowaniem należy pozostawić je w temperaturze pokojowej.

6. Ciasto na makaron podzielić: obficie posypać mąką blachę i uderzyć wierzch kuli ciasta (przyklei się do miski; w razie potrzeby użyć łopatkę lub skrobaka do miski). Podzielić ciasto

na cztery równe porcje. Porcje posypać mąką i przykryć czystą ściereką do naczyń. Uwaga: Aby makaron nie przyklejał się do siebie ani do wałka w trakcie pracy, należy zadbać o to, aby wszystko było dobrze oprószone mąką. Jeśli podczas wałkowania ciasto zacznie się kleić należy posypać je mąką. Oprószyć mąką również makaron, z którym nie pracujemy (rozwałkowany, pokrojony lub inny) i przykryć ściereką do naczyń.

7. Rozpocząć rozwałkowywanie makaronu: ustawić maszynkę do makaronu na najgrubsze ustawienie (zwykle oznaczone „1”). Spłaszczyć jeden kawałek ciasta do grubego dysku pomiędzy dłońmi i przesunąć go przez wałek do makaronu. Powtórzyć jeden lub dwa razy. Złożyć ten kawałek ciasta na trzy części, tak jak przy składaniu listu, i ponownie wcisnąć go między dłońmi. Przy najszerszym ustawieniu maszynki makaron należy podawać poprzecznie pomiędzy rolkami (patrz rysunek). Ciasto przesunąć jeszcze jeden lub dwa razy, aż będzie gładkie. W razie potrzeby powtórzyć czynność składania. Pomaga to wzmocnić gluten w mące, nadając jej po ugotowaniu twardszą konsystencję.

8. Spłaszczanie makaronu: zacząć zmieniać ustawienia na wałku, aby wałkować coraz cieńszy makaron. Rozwałkować makaron jeden lub trzy razy przy każdym ustawieniu i nie pomijać ustawień (w takim przypadku makaron ma tendencję do pęknięcia i rozrywania). Jeśli makaron jest zbyt długi, aby możliwe było manewrowanie nim, należy położyć go na desce do krojenia i przeciąć na pół. Makaron rozwałkować cienko według uznania. W przypadku makaronu typu linguine i fettuccine, na przystawce robota kuchennego KitchenAid zazwyczaj wybieram 6 lub 7; w przypadku makaronu typu włosy anielskie czy makaronów nadziewanych, wybieram o jedno lub dwa ustawienia cieńsze.



9. Cięcie makaronu: Pociąć długi odcinek ciasta na nitki makaronu, zwykle o długości około. 30 cm. W przypadku wykonywania makaronu nadziewanego lub typu lasagne, należy przystąpić do formowania. Jeśli tniemy na nitki, przełączyć z wałka do makaronu na nóż do makaronu i przepuścić przez niego arkusz makaronu. Oprószyć makaron odrobiną mąki, aby nie przyklejał się i zebrać je do luźnego kosza. Kosz ustawić na posypanej mąką blasze do pieczenia i przykryć ręcznikiem, podczas gdy kończony jest wałkowanie i wycinanie reszty ciasta.

10. Gotowanie, suszenie lub zamrażanie makaronu: aby natychmiast ugotować makaron, należy w dużym garnku doprowadzić wodę do wrzenia i gotować makaron do momentu, gdy osiągnie on stopień al dente, około 4-5 minut. Aby wysuszyć makaron należy położyć go na suszarce do prania, suszarce na ubrania lub oparciu krzesła i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu, aż będzie całkowicie kruchy. Przechowywać w hermetycznym pojemniku przez kilka tygodni. Aby zamrozić makaron należy ułożyć go na płasko w formie długich nitek lub w kształcie koszyka na blasze do pieczenia do całkowitego zamrożenia. Umieścić makaron w hermetycznym pojemniku i zamrażać przez okres trzech miesięcy. Suszony i zamrożony makaron może wymagać dodatkowej minuty lub dwóch na gotowanie.

Po wykonaniu makaronu można go od razu ugotować, wysuszyć lub zamrozić na później. Przy gotowaniu należy pamiętać, że makaron domowej roboty gotuje się szybciej niż makaron suszony kupiony w sklepie. Makaron potrzebuje około czterech minut we wrzącej wodzie, należy próbować i sprawdzać w jednonominutowych odstępach, aż makaron będzie al dente.

Przedstawiamy dwa przepisy, za pomocą których można skosztować wysmienitych dań z makaronu.



Fettuccine z kurczakiem



Ciepła sałatka makaronowa z krewetkami



Uwagi: Przepis na ciasto i metoda od Emmy Christensen / Lekcje gotowania z kuchni







Fettuccine z kurczakiem

Sukces przy stole gwarantowany. Podobno makaron fettuccine został wymyślony przez włoskiego kucharza, który chciał uratować swoją żonę przed anoreksją. Odzyskała apetyt, a przepis był obowiązkową pozycją w jego restauracji. Doskonała propozycja z chudym białkiem kurczaka i antyoksydacyjnymi właściwościami oliwy z oliwek.



(4 porcje)

Składniki

300 g fettuccine
500 g piersi z kurczaka pokrojonej na kawałki
2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki mielonego czosnku
250 g pieczonej papryki
sól i pieprz
siekana pietruszka do dekoracji
tarty Parmezan do dekoracji



Przygotowanie:

Zagotować duży rondel z wodą i ugotować fettuccine zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odsączyć, opłukać zimną wodą i odstawić.

W międzyczasie pokroić połowę papryki na małe kawałki. Resztę umieścić w robocie kuchennym lub blenderze i miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

Na dużą, nieprzywierającą patelnię wlać oliwę z oliwek, dodać kurczaka i smażyć przez 5 minut na średnim ogniu. Doprawić solą i pieprzem.

Dodać czosnek i gotować przez około 30 sekund.

Dodać posiekaną i zmiksowaną paprykę - wymieszać.

Dusić, mieszając od czasu do czasu przez ok. 10 minut, aż sos zgęstnieje.

Dodać fettuccine i pietruszkę i dobrze wymieszać. Posypać parmezanem.

Wartość odżywcza na porcję:

| | |
|-------------|----------|
| Kalorie | 322 kcal |
| Tłuszcz | 9 g |
| Sód | 412 mg |
| Węglowodany | 12 g |
| Białko | 47 g |
| Fosfor | 334 mg |
| Potas | 476 mg |



Porady dla chorych na cukrzycę

Porady dla chorych na cukrzycę

Musimy pamiętać, że niektóre produkty spożywcze podnoszą poziom glukozy bardziej niż inne. W porównaniu z innymi składnikami odżywczymi w żywności (białka i tłuszcze), węglowodany są odpowiedzialne za szybki wzrost poziomu glukozy we krwi.

Wiedza o tym, które pokarmy zawierają węglowodany i w jakiej ilości są one spożywane podczas każdego posiłku, pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi.

Zdrowe źródła węglowodanów, takie jak warzywa, owoce i całe ziarna (bogate w błonnik) są lepsze od źródeł węglowodanów z dodatkiem cukrów, tłuszczów i soli.

Poproś swojego lekarza lub dietetyka o pomoc w kontrolowaniu ilości i stworzeniu planu żywienia, który będzie pasował do Twojego stylu życia.

Bądź świadomy poniższego:

- Spożywaj kilka posiłków w odpowiednich ilościach (ustalonych przez lekarza).
- Podczas każdego posiłku spożywaj różne rodzaje żywności bogatej w składniki odżywcze, w tym zdrowe tłuszcze, chude mięso lub białka, pełne ziarna i niskotłuszczowe produkty mleczne.
- W miarę możliwości wybieraj żywność bogatą w błonnik, taką jak owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste (otręby pszenne, makaron i brązowy ryż).
- Stosuj substytuty cukru.
- Sporządzaj posiłki o niskiej zawartości soli.



Ciepła sałatka makaronowa z krewetkami

Ta sałatka pachnie latem. Ale sekret leży w umiarze. Ograniczona porcja krewetek nadająca barwy świeżemu makaronowi, z dodatkiem oleinowego i przeciwzapalnego kwasu z oliwy z oliwek. To takie pyszne!



Składniki

Krewetki 8 sztuk
Pieczarki: 60 gr
Świeży makaron (jajka i szpinak): 30 gr
Paluszki z cukinii 15 gr
Ocet: 20 gr
Oliwa z oliwek: 20 gr
Masło: 1 łyżeczka



Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente i odstawić.

Obrać krewetki pozostawiając ostatnią część płetwy. Z pozostałych krewetek przygotować sos amerykański, bez ścinania.

Usmażyć makaron na patelni z odrobiną oleju i masła, doprawić i podać na środku talerza.

Dodać warzywa (wcześniej zblanszowane i podsmażone patyczki cukinii) i smażone grzyby.

Na tej samej patelni usmażyć krewetki, doprawić i dodać owoce morza oraz sok z octu.

Umieścić ogonki krewetek wokół makaronu i całe danie połączyć sosem. Podawać na ciepło.

Wartość odżywcza na porcję:

| | |
|---------|-------------|
| Kalorie | 368.55 kcal |
| Białko | 51.03 g |
| Fosfor | 757.4 mg |
| Potas | 432.7 mg |

A close-up photograph of a white plate containing spaghetti with a light-colored sauce, several bright red cherry tomatoes, and a large, cooked lobster. The lobster is positioned in the foreground, partially overlapping the spaghetti. The background shows a wooden table and a silver fork and spoon.

Przyrządzenie sosu amerykańskiego



Marchewki: 50 g, Owoce morza: resztki (skóry i głowy), Por: 1 szt, Ryż: 40 g, Oliwa: 40 ml, Brandy: 10 ml, Cebula: 1 mała, Czosnek: 1 ząbek, Soczysty pomidor: 1 szt, Papryka: 10 g, Wywar lub woda

Pokroić warzywa i podsmażyć je na oleju. Resztki skorupiaków zgnieść, dodać warzywa i smażyć przez 10 minut. Dodać paprykę i brandy, następnie wywar lub wodę. Kiedy zaczną się gotować, dodać ryż i gotować przez 30 minut. Umieścić w mikserze, a następnie przecisnąć przez sitko, doprawić solą.



Kultura z domu

Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, jest to tak ważne, aby uprzyjemnić sobie czas w domu. Przebywając w naszym „bezpiecznym gniazdku” możemy bawić się i wyjeżdżać na „kulturowe wycieczki rodzinne”.

Odwiedzajcie wirtualne muzea i zabytki z zacisza własnego domu. Nasze rekomendacje:



KAPLICA SYKSTYŃSKA, WATYKAN, WŁOCHY:

http://www.vatican.va/various/cappelle/index_sistina_it.htm



MUZEUM PRADO, MADRYT, HISZPANIA::

<https://www.museodelprado.es/recorrido/visita-virtual/742f132f-8592-4f96-8e5a-9dad8647bc4c>



MUZEUM LUWR, PARYŻ, FRANCJA:

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>



MUZEUM BRYTYJSKIE, LONDYN, WIELKA BRYTANIA:

<https://artsandculture.google.com/partner/the-british-museum>



MUZEUM SALVADORA DALI, FLORYDA, STANY ZJEDNOCZONE:

<https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueres/visita-virtual/>



SMITHSONIAN: NARODOWE MUZEUM HISTORII NATURALNEJ, WASZYNGTON, STANY ZJEDNOCZONE:

<https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>



PAŁAC NARODOWY SINTRA, SINTRA, PORTUGALIA:

<https://artsandculture.google.com/partner/national-palace-of-sintra>



Obraz Velazquez'a w Muzeum Prado, Madryt, Hiszpania



Muzeum Luwr, Paryż, Francja

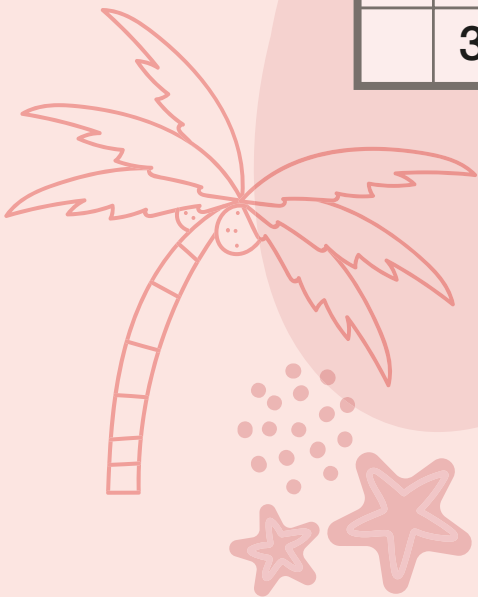
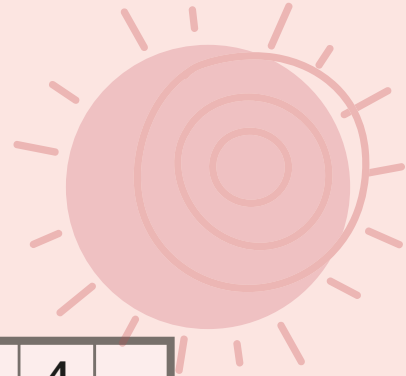


Gimnastyka mózgu

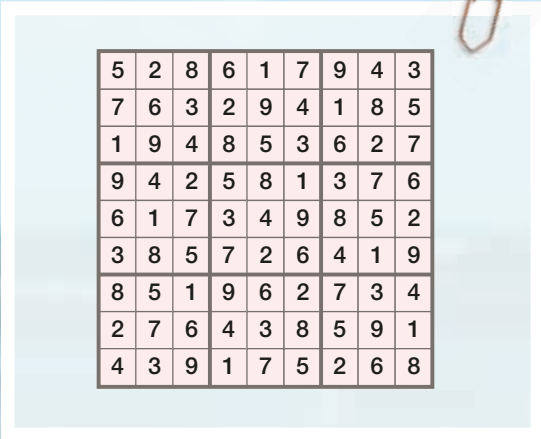
SUDOKU

Odpuźnij i rozwiąż sudoku!

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | | 9 | 4 | |
| 7 | | | 2 | | 4 | | | 5 |
| | 9 | | 8 | | | 6 | | 7 |
| | | 2 | | | 1 | | | 6 |
| 6 | 1 | 7 | | | | | | 2 |
| | | | | 2 | 6 | 4 | | 9 |
| 8 | | | | | 2 | | 3 | |
| | | | | 3 | | 5 | 9 | |
| | 3 | | 1 | | | | | |



Gimnastyka mózgu – rozwiązania



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 8 | 6 | 1 | 7 | 9 | 4 | 3 |
| 7 | 6 | 3 | 2 | 9 | 4 | 1 | 8 | 5 |
| 1 | 9 | 4 | 8 | 5 | 3 | 6 | 2 | 7 |
| 9 | 4 | 2 | 5 | 8 | 1 | 3 | 7 | 6 |
| 6 | 1 | 7 | 3 | 4 | 9 | 8 | 5 | 2 |
| 3 | 8 | 5 | 7 | 2 | 6 | 4 | 1 | 9 |
| 8 | 5 | 1 | 9 | 6 | 2 | 7 | 3 | 4 |
| 2 | 7 | 6 | 4 | 3 | 8 | 5 | 9 | 1 |
| 4 | 3 | 9 | 1 | 7 | 5 | 2 | 6 | 8 |



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Centrala: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg v. d. H. · Niemcy
Telefon: +49 (0) 6172-609-0 · Faks: +49 (0) 6172-609-2191
Polska: Fresenius Nephrocare Polska Sp. z o.o. · ul. Krzywa 13 · 60-118 Poznań
Telefon: +48 (61) 8392 600 · Faks: +48 (61) 8392 601 ·
www.FreseniusMedicalCare.pl · www.NephroCare.pl