

NephroCare

dla mnie

Ćwiczenie:  
zdrowe  
rozciąganie

Covidowi wstęp  
wzbroniony:  
kampania szczepień w Polsce

Milena i Goran  
Poznajcie dwójkę naszych pacjentów

Jakość życia  
związana ze  
zdrowiem:

Dlaczego to takie ważne

# Witamy!

## Drodzy Czytelnicy,

W momencie, gdy przygotowujemy to wydanie „NephroCare dla mnie”, COVID-19 nadal jest niezwykle nośnym tematem. Na pewno czujecie to samo, co my – przechodzimy prawdziwy test cierpliwości i dyscypliny. Nie jest łatwo.

Dlatego najważniejszą historię poświęciliśmy tematowi, który jest szczególnie ważny w dzisiejszych czasach – jakości życia związanej ze zdrowiem. Magazyn powstał, aby poprawić jakość życia naszych pacjentów i jesteśmy przekonani, że **jakość życia związana ze zdrowiem** to kolejny duży krok w opiece dializacyjnej. Nasz artykuł z okładki dostarczy Wam więcej informacji i cennych sugestii, jak utrzymać tę jakość na wysokim poziomie i jak czerpać z życia więcej.

Jednak praktyka zawsze przewyższa teorię. Dlatego opisaliśmy **historie trzech pacjentów**, abyście pamiętali, że nigdy nie jesteście sami, a życie z przewlekłą chorobą nerek może być dobre i pełne. Mamy nadzieję, że historie Mileny, Nici i Gorana zainspirują Was tak samo, jak zainspirowały nas.

Wszyscy wiemy, że jeden bardzo ważny aspekt jakości życia związanej ze zdrowiem jest bezpośrednio związany z tym, jak jemy. Jedzenie to nie tylko wartości odżywcze, ale i źródło radości. W tym wydaniu znajdziecie **cztery fantastyczne przepisy**, które, mamy nadzieję, sprawią, że poczujecie się naprawdę dobrze.

Jak zawsze, przyjrzymy się lepiej sieci NephroCare. Tym razem z międzynarodowym środowiskiem pacjentów dzielimy się relacją z naszej polskiej kampanii szczepień przeciw COVID-19.

I na koniec: czas na ćwiczenia! Tym razem skupimy się na elastyczności i mobilności z **„Rozciąganiem dla lepszego samopoczucia”**. Sami się przekonacie: to naprawdę świetny sposób na poprawę jakości życia.

Życzymy Wam zdrowego i szczęśliwego sezonu zimowego!

Zespół redakcyjny NephroCare dla mnie

## Ludzie

**4** Historie pacjentów: Milena

**6** Historie pacjentów: Goran

## Historie

**8** Zdrowie i jakość życia:  
Jak się ze sobą łączą?

**12** Laureaci nagrody „Wartości Firmowe  
w Pielęgniarstwie”:  
opieka to ich pasja

**16** 25 lekcji życia z 25 lat dializ

## Ciało

**20** Rozciąganie dla lepszego  
samopoczucia

## Dieta

**24** Risotto grzybowe z piekarnika

**26** Gulasz z zielonej fasoli i ciecierzycy

**28** Wegetariańskie quesadillas

**30** Makaron grzybowy ze szpinakiem

## Świat

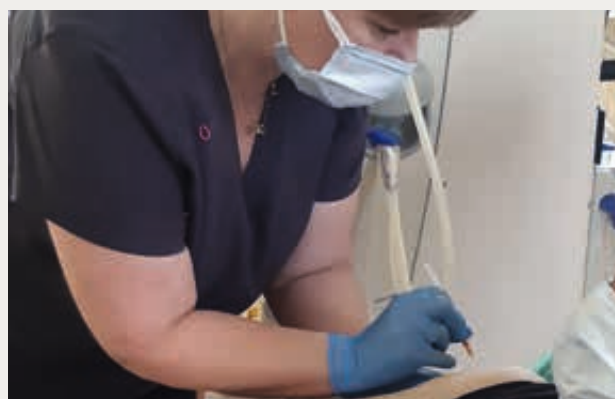
**32** Covidowi wstęp wzbroniony:  
kampania szczepień w Polsce

## Umysł

**34** Trenuj mózg



**8** Zdrowie i jakość życia:  
Jak się ze sobą łączą?



**32** Covidowi wstęp wzbroniony:  
kampania szczepień w Polsce



**24** Risotto grzybowe z piekarnika



**“Staram się żyć tak,  
jak żyją zdrowi ludzie.”**

## Historia Mileny Vrbljanac

Świat NephroCare jest pełen inspirujących i motywujących historii z życia wziętych. Choć wszyscy jesteśmy inni, to wiemy, że każda z tych historii pomaga naszym pacjentom czerpać z życia jak najwięcej, pomimo wyzwań, jakie przed nimi stoją.

Milena Vrbljanac opowiedziała nam jedną z takich właśnie historii. Mając za sobą ponad 30 lat życia z dializami, naprawdę wie, co trzeba zrobić, aby zachować pozytywne nastawienie do życia. Przyszła na świat w 1960 r. w małym mieście w Bośni i Hercegowinie, pół godziny drogi na południe od Banja Luki. Problemy z nerkami zaczęły się, gdy miała 29 lat.

### Pogodzenie się z dializą

W wieku 61 lat może powiedzieć, że była dializowana przez większą część swojego życia. I jak możecie sobie wyobrazić, przez wiele lat nie było jej łatwo. Jednak Milena wiedziała, co robić. Uznała, że ma tylko dwie możliwości: „nie zaakceptować życia z dializami i zmierzać ku pewnemu końcowi, albo zaakceptować dializy i podjąć wyzwanie prowadzenia jak najpełniejszego życia”.

Wybrała życie. Po czterech miesiącach przeszczepiono jej nerkę. Jednak pojawił się problem: - Choć tak bardzo chciałam walczyć i żyć, moje ciało nie potrafiło oddawać wody. Po dziesięciu latach przeszczepiona nerka zwyczajnie się „zmęczyła”.

---

Po tylu latach dializ wciąż ma pozytywne podejście: Milena

### Przywrócona godność

Wspomnienia Mileny z dializ w Banja Luce nie są wyłącznie dobre. Warunki były trudne i do dziś pamięta „ciemną piwnicę, stare urządzenia i grzejnik, który nagrzewał się w nieskończoność, zanim zaczął oddawać ciepło”. Sytuacja poprawiła się diametralnie w 2001 roku, kiedy otwarto nową klinikę z „nowiutkimi, przytulnymi pokojami, nowymi urządzeniami, miłymi pielęgniarkami i oddanym personelem”.

Jej podejście do życia jest równie proste, co ambitne: „Staram się żyć tak, jak żyją zdrowi ludzie”. Czuje, że dializy wreszcie dały jej możliwość godnego życia. Sama o sobie mówi: - „Ruszam się, wychodzę, żyję aktywnie i wciąż walczę. I dbam o zdrową dietę”. Jednak jedna rzecz nadal sprawia jej trudność – nadal musi starać się zmniejszyć ilość wypijanej wody.





**“Stawiam  
na zdrowy  
styl życia.”**

## Historia Gorana Bojanića

Bohaterem drugiej historii z życia jest Goran Bojanić. Podobnie jak Milena, urodził się w Bośni i Hercegowinie, w regionie Posavina, niedaleko granicy z Chorwacją. Pamięta, że już w młodości był pod stałą opieką nefrologa, ale nigdy nie miał poważniejszych problemów.

### Do czasu...

Niestety, sprawy skomplikowały się, gdy miał 24 lata i lekarz powiedział mu, że pewnego dnia prawdopodobnie będzie musiał rozpocząć dializoterapię. Męczył się. Biopsja nerki, kortykosteroidy, podwyższony mocznik i kreatynina, wysokie ciśnienie krwi... nie mógł tak żyć.

Zgodnie z zaleceniami lekarza, zaczął się poddawać zabiegom dializy. Był rok 1992. Miał 28 lat i podobnie jak Milena nie najlepiej wspomina warunki, jakie wówczas panowały. Pamięta też zmianę, która nastąpiła, gdy nowa kierowniczka ośrodka dializ, dr Gordana Žole, skupiła całą swoją uwagę na poprawie warunków dializowanych pacjentów.

### Wiedza i technologia

Goran wspomina: - Pani Žole pracowała bez wytchnienia na dwie zmiany. Tylko dzięki niej udało się uratować wielu pacjentów. Udało jej się również zdobyć nowe urządzenia do dializy wodorowęglanowej. Wreszcie, w 2010 roku, otwarto nowy ośrodek dializ. Dla Gorana „życie stało się o wiele lepsze”.

W ciągu 29 lat dializowania Goran wiele się nauczył o chorobach nerek i o technologii, która umożliwia walkę z nimi. To dla niego



Pogłębianie wiedzy na temat dializ bardzo pomaga Goranowi.

oczywiste, że cała ta wiedza pomaga mu utrzymać jakość życia na jak najwyższym poziomie. Jest bardzo wdzięczny. Dziękujemy Milenie i Goranowi za podzielenie się swoimi historiami.

# Zdrowie i jakość życia: jak się ze sobą łączą?



Nie trzeba być naukowcem, aby zrozumieć, że jakość naszego życia zależy od tego, czy jesteśmy zdrowi. Jednak warto dowiedzieć się więcej. Czym właściwie jest jakość życia? Jak ma się ona do zdrowia? Przyjrzyjmy się temu bliżej i odkryjmy, jak możemy poprawić nasze samopoczucie.



**Z**acznijmy od prostego pytania. Jak zdefiniować zdrowie? Czy jest to prostu brak chorób? A może jest to coś szerszego? Może obejmuje również to, jak się czujemy i jak bardzo jesteśmy szczęśliwi?

Przez długi czas bycie zdrowym definiowano z negatywnej perspektywy – koncentrowano się wyłącznie na leczeniu chorób. Dopiero od lat 80. perspektywa ta zaczęła się zmieniać. Coraz częściej zastanawiamy się, w jaki sposób możemy leczyć pacjentów jak najmniej wpływając na ich ogólne samopoczucie.

### **Wszystko się ze sobą łączy**

To samo pytanie możemy zadać w odniesieniu do jakości życia, jeszcze szerszego pojęcia, które zawsze postrzegamy bardzo subiektywnie. Na jakość życia wpływa wiele czynników, nie tylko zdrowie. Jest jeszcze spełnienie zawodowe, warunki mieszkalne, życie społeczne, kultura i wiele innych aspektów.

W medycynie pod pojęciem „jakości życia związanej ze zdrowiem” (HrQoL) bada się, jak samopoczucie psychiczne i fizyczne ludzi łączy się z ich ogólną jakością życia. Jest to szczególnie ważne, gdy mowa o pacjentach z chorobami przewlekłymi.

Poszukując nowych sposobów leczenia chorób przewlekłych, coraz częściej zajmujemy się kwestiami związanymi z HrQoL. Nie chodzi tylko o zwiększanie skuteczności leczenia, ale także o to, jak możemy ograniczyć fizyczne i psychiczne skutki uboczne. Rezultat: poprawa jakości życia związanej ze zdrowiem.

### **Ogromna różnica**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to „stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu”. To bardzo ważna definicja, ponieważ opisuje te trzy wymiary jako równie istotne i nierozłączne.

Stanowi więc ważny aspekt leczenia przewlekłej choroby nerek. Wiemy, że należy zająć się również problemami psychicznymi i społecznymi.

Koncepcja HrQoL pozwala nam spojrzeć na leczenie w sposób holistyczny – proponować

---

Aspekty społeczne mają duży wpływ na to, jak dobrze radzimy sobie z przewlekłą chorobą.





Nasz cel: poprawa leczenia dla lepszej jakości życia związanej ze zdrowiem.

terapię, które nie wpływają negatywnie na dobrostan psychiczny i społeczny pacjentów. I to właśnie robi Fresenius, ciężko pracując nad tworzeniem innowacji, które utrzymują jakość życia pacjenta na jak najwyższym poziomie.

### Oczami pacjenta

Świadomość, że jakość życia i zdrowie są ze sobą tak ściśle powiązane, stanowi dużą pomoc dla każdego pacjenta. Możemy poprawiać nasze fizyczne samopoczucie poprzez ćwiczenia i odpowiednią dietę. Możemy też zrobić coś dla dobrego samopoczucia psychicznego – dbać o sprawność mózgu poprzez zapewnianie mu aktywności. Oczywiście

ście możemy też zadbać o nasz dobrobyt społeczny.

To, co sprawdza się w przypadku osób, które nie cierpią na choroby przewlekłe, ma jeszcze większy wpływ na pacjentów NephroCare. Jest to jeden z głównych powodów, dla których stworzyliśmy NephroCare dla mnie – aby pomóc Wam żyć lepiej.

### Miara mierze nierówna

Na jakość życia można patrzeć indywidualnie lub w szerszej perspektywie. Jako firma, wciąż zadajemy sobie pytanie: jak wysoka jest jakość życia naszych pacjentów i jak wypada

w porównaniu z osobami bez przewlekłych chorób nerek? Jak możemy na nią pozytywnie wpłynąć? Co zadziała, a co nie?

Dlatego prowadzimy ankiety, zadajemy pacjentom konkretne pytania, które nie tylko pozwalają zbadać stan ich zdrowia, ale także dowiedzieć się, jak czują się psychicznie i jak ogólnie radzą sobie w życiu.

Obecnie opracowujemy nową ankietę o nazwie PROM (Patient Related Outcome Measures – pomiary zorientowane na pacjentów). Jest ona oparta na koncepcji HrQoL i pomoże nam uczynić kolejny duży krok w kierunku zabiegów, które nie tylko leczą chorobę, ale także podwyższają jakość życia związaną ze zdrowiem naszych pacjentów.

## Zapraszamy do udziału!

Niezależnie od tego, czy jest to nowa ankieta, PROM, czy jakakolwiek inna, uczestnicząc nie tylko dostarczycie cennych informacji nam jako firmie i profesjonalistom, ale też uczynicie krok w kierunku poprawy jakości własnego życia związanej ze zdrowiem. Dlaczego? Ponieważ dzięki temu możemy o Was znacznie lepiej dbać.

Jeśli więc jedna z naszych pielęgniarek zwróci się do Was z propozycją wzięcia udziału w ankiecie, pamiętajcie, że robicie to też dla siebie.

Dziękujemy!



Laureaci nagrody Wartości Firmowe:

# opieka to ich pasja

W letnim numerze przedstawiliśmy Wam kilku laureatów naszej nagrody „Wartości Firmowe w Pielęgniarstwie”. Wszyscy oni są wspaniałymi przykładami naszego zaangażowania w to, co cenimy we Fresenius Medical Care: bycie proaktywnym, nastawionym na współpracę, wiarygodnym i doskonałym w tym, co się robi. Dziś poznamy jeszcze kilku zwycięzców.

**T**ak jak Wy cenicie sobie doskonałą opiekę za każdym razem, gdy odwiedzacie jedną z naszych stacji dializ, tak my doceniamy poświęcenie i ciężką pracę naszego personelu. Pragniemy motywować go do pracy i nagradzać za doskonałość.

Robimy to m.in. poprzez nagrodę „Wartości Firmowe w Pielęgniarstwie”. Nominowani przez swoich kolegów, wyróżniający się członkowie zespołu otrzymują nagrody w kategoriach reprezentujących nasze cztery wartości korporacyjne. Są zwycięzcy w każdej stacji dializ i każdym kraju, gdzie działamy, oraz oczywiście zwycięzcy na poziomie całego regionu.

---

## Poznajcie Carlo

W poprzednim numerze przedstawiliśmy Wam wyłącznie laureatki, ale nie oznacza to, że męska część personelu nie radzi sobie równie dobrze. Potwierdza to przypadek Carlo Elemento. Od 24 lat jest pielęgniarzem dializacyjnym i jak można się domyślić po nazwisku, pochodzi z Włoch.



Jeden z laureatów w kategorii PROAKTYWNI:  
Carlo Elemento z Włoch.

Carlo był oczywistym zwycięzcą w kategorii PROAKTYWNI. Wszyscy wiedzą, że zawsze jest pierwszy do pomocy i wsparcia. Na początku pandemii COVID-19 był pierwszym pielęgniarzem, który zgłosił się na ochotnika jako członek dedykowanego zespołu COVID-19 NephroCare we Włoszech.

Jego podejście do opieki nad pacjentem jest ujmujące i wymagające. Ujmujące, bo zawsze się uśmiecha i robi co może, by ułatwić pacjentom życie. Wymagające, bo uważa, że pacjenci powinni zawsze wiedzieć o potrzebie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.



Gulnara już w dzieciństwie wiedziała, że chce zostać pielęgniarką.

## Prezentujemy Gulnarę

Od momentu otwarcia stacji dializ NephroCare w Ałmaty w Kazachstanie, w styczniu 2013 roku, Gulnara jest częścią jej zespołu. Już jako dziecko chciała zostać pielęgniarką, gdy pomagała schorowanej starszej sąsiadce. Owa sąsiadka zmotywowała ją i wkrótce po ukończeniu szkoły Gulnara została pielęgniarką.

Koledzy opisują ją jako osobę, która szybko się uczy i opanowuje wdrażanie nowych standardów. Chętnie uczestniczy w szkoleniu nowych pracowników. Ma wieloletnie doświadczenie na oddziałach intensywnej terapii i wie, co to znaczy ratować ludzkie życie.

Jej zdaniem relację między pacjentem i pielęgniarką powinno cechować zaufanie, a na to pielęgniarka musi sobie zapracować. Jak twierdzi „zaufanie pacjentów jest znakiem rozpoznawczym dobrej relacji”. Nic dziwnego, że Gulnara zwyciężyła w kategorii WIARYGODNI.



Wyznawczynie pracy zespołowej: nasza chorwacka pielęgniarka Željka Fučkar.

### Przywitajcie się z Željką

Oto, co powiedział o niej nominujący ją kolega ze stacji dializ: „Wnosi do zespołu pogodę ducha, motywuje innych, a przy tym jest profesjonalna i oddana swojej pracy”. I na pewno wie co mówi – w końcu pracują razem od czternastu lat.

Željka jest przekonana, że współpraca jest kluczem do doskonałej opieki nad pacjentem. – Pracujemy jako zespół od lat – mówi – I jest między nami dużo szacunku i zaufania.

Željka jest pielęgniarką od 24 lat, a po dziesięciu latach w NephroCare wnosi do zespołu wiele doświadczenia i wiedzy.

Podobnie jak wielu jej kolegów uważa, że dieta pacjentów jest tematem niemal niewyczerpanym i niezmiernie ważnym. – Dieta naszych pacjentów jest bardzo złożona, specyficzna, myślę, że musimy ich stale wspierać i edukować. Wspaniale jest mieć Željkę w naszym chorwackim zespole.

## Przedstawiamy Simonę

Jeśli szukacie dowodu na to, że miłość do nauki i rozwijania się jest kluczem do doskonałości, Simona Dascalu z Rumunii jest tego doskonałym przykładem. Koledzy z zespołu twierdzą, że jej siłą napędową jest ciągle doskonalenie swoich umiejętności, a wyjątkowa opieka jest dla niej czymś naturalnym.

Simona ma 18 lat doświadczenia jako pielęgniarka, z czego 15 lat spędziła w NephroCare. Jej motywacja? – Radość z bycia użytecznym i pomocnym dla cierpiącego człowieka, kogoś, kto nie tylko potrzebuje opieki medycznej, ale także osoby, która będzie przy nim, z uśmiechem i dobrym słowem.

Jedno z jej głównych przesłań dotyczących opieki dotyczy pacjentów, którzy stanowią największe wyzwanie. Tych, u których zdiagnozowano 5. stadium przewlekłej choroby nerek. Uważa, że „niektórzy pacjenci myślą, że ich życie się skończyło, ale tak nie jest, życie toczy się dalej i muszą zrozumieć, że w nas, pielęgniarkach, zawsze będą mieli przyjaciela u swego boku”. Nie moglibyśmy lepiej tego ująć.



Simona uwielbia pomagać i motywować pacjentów uśmiechem.

### *WSPÓŁPRACYJĄCY, WIARYGODNI, PROAKTYWNI, PERFEKCYJNI*

Ważne jest dla nas, aby te cztery wartości korporacyjne były żywe i spotykane przez każdego pacjenta, który korzysta z usług naszych stacji dializ. Nasza nagroda „Wartości Firmowe w Pielęgniarstwie” może być czymś, co nagradza doskonałe wyniki, ale jest to również coś, co robimy dla naszych pacjentów. To jeden z wielu sposobów na przejście od dobrego do wspianiałego życia.

# 25 lekcji życia

## z 25 lat dializ

Jako stali czytelnicy „NephroCare dla mnie” na pewno poznaliście już kilka historii naszych pacjentów. Być może już zdążyliście przeczytać historie Mileny i Gorana w tym numerze. Jednak następną historia jest szczególna. Podsumowuje ona doświadczenia zdobyte w ciągu 25 lat dializowania. Jesteśmy pewni, że opisane spostrzeżenia będą dla Was zarówno cenne, jak i osobiste.

**N**ajbardziej inspirującą częścią tworzenia tego magazynu jest czytanie o naszych pacjentach i o tym, jak radzą sobie w swojej sytuacji. Jest w tym dużo optymizmu, odporności i wytrwałości. A czasem nawet szczególny rodzaj mądrości – tak jak w przypadku Nicy Constantina, 60-letniego pacjenta z Rumunii.

Z pomocą psychologa z naszej stacji dializ NephroCare w Vaslui, małym mieście niedaleko granicy z Mołdawią, pan Nica spisał 25 lekcji życia, które zebrał w ciągu 25 lat dializ. Mamy nadzieję, że okażą się dla Was tak samo inspirujące, jak dla nas w „NephroCare dla mnie”.

1. Byłem młodym człowiekiem, kiedy powiedziano mi, że jestem skazany na dializy do końca życia. Poczuję się beznadziejnie i było mi bardzo ciężko do czasu, aż znalazłem sposób, aby powoli zaakceptować nową sytuację. **Wtedy właśnie nauczyłam się lekcji akceptacji i odbudowy samego siebie.**
2. Podczas mojej pierwszej dializy w Bukareszcie, żona przyniosła mi ciasto. Zrozumiałem, że mnie wspiera. Bezwarunkowo. **Nauczyło mnie to, jak ważna jest miłość i troska rodziny.**





3. Na początku dializ zacząłem myśleć o swoim życiu i o egzystencji. **Wtedy właśnie odkryłem, że nigdy nie jest za późno, by stać się osobą uduchowioną.**
4. W 1996 roku, po pierwszych dializach, zrezygnowałem z pracy jako inżynier elektronik. W święta tamtego roku po raz pierwszy mieliśmy mocno ograniczony budżet. **Wtedy właśnie dowiedziałem się, że życie jest najcenniejszym darem jaki otrzymałem.**
5. Było mi przykro, gdy widziałem, że ludzie mi współczują, uważają za „biedaka, który potrzebuje dializ”. Czułem, że ludzie nie potrafią patrzeć przez moją chorobę. **Wtedy właśnie nauczyłem się, że jestem czymś więcej niż tylko diagnozą.**
6. Kiedy wydawało się, że będę potrzebował przeszczepu nerki, ojciec chciał oddać mi własną. **W ten sposób nauczyłem się lekcji poświęcenia i miłości rodzinnej.**
7. Przez 10 lat walczyłem o przeszczep. Aby zdobyć pieniądze na lekarstwa, sprzedałem nawet swój dom na wsi. **Nauczyło mnie to, że zdrowie jest bezcenne.**
8. Tuż przed przeszczepem zdiagnozowano u mnie zapalenie wątroby. Było to trudne, ponieważ zdążyłem już sprzedać dom i kupić niezbędne lekarstwa. Jednak z powodu diagnozy przeszczep został odwołany. **Wtedy właśnie nauczyłem się, że ważne jest, aby walczyć o to, czego się pragnie, bez względu na wszystko.**
9. Przez lata myślałem, że przeszczep to jedyne dostępne rozwiązanie, jedyne ratunek dla mnie. Jednak spotkałem innego pacjenta, który otrzymał przeszczep nerki, a po kilku miesiącach niestety wrócił do programu dializ. Nadal jesteśmy kolegami z dializy i wspólnie świętujemy 25 lat. Zdałem sobie sprawę, że to mogło się przydarzyć również mnie. **To mnie nauczyło, że rzeczy nie zawsze są takie, jakimi się wydają i że należy patrzeć na nie z różnych perspektyw.**
10. Po 10 latach walki o przeszczep, wróciłem do pracy jako inżynier elektronik. Nie było łatwo, ale szybko poczułem, że ta praca mnie uskrzydla, a choroba nerek nie przeszkadza w jej wykonywaniu. **I tak nauczyłem się ładować swoje baterie poprzez czynności, które sprawiają mi przyjemność.**
11. Pieniądze, które zaoszczędziłem na przeszczepie, przeznaczyłem na budowę garażu, w którym mogę pogrzebać przy elektronice. Dał mi on powód do życia i sprawia, że czuję się przydatny. **Ta lekcja mówi, że ważne jest, aby spędzać czas robiąc to, co naprawdę się lubi. Nieważne, że po drodze trafiamy na przeszkody.**
12. Moja przetoka ma już 21 lat. Staram się ją chronić i o nią dbać jak tylko potrafię. **W ten sposób nauczyłem się, że jeśli będę dbać o rzeczy, zostaną one ze mną na dłużej.**
13. Bardzo doceniam to, że pielęgniarki dbają o moją przetokę i nakłuwają ją w różnych miejscach, bardzo mi pomagając. **Uczy mnie to, że miłość może zamieszkać nawet na czubku strzykawki.**

14. 25 lat temu dializa nie była tak prosta, jak dziś. Wówczas liczba pacjentów wymagających dializowania przewyższała liczbę dostępnych miejsc dializacyjnych oferowanych przez szpitale. Z tego powodu wielu ludzi zmarło. Mogę powiedzieć, że miałem szczęście, bo otrzymywałem dializy, kiedy ich potrzebowałem, nawet mimo tego, że maszyny do dializy nie działały tak dobrze jak dzisiaj. **W ten sposób nauczyłem się, że minuta dializy to dodatkowa minuta życia.**
15. Największą poprawę odczułem, gdy po raz pierwszy zostałem poddany dializie w nowej stacji dializ. **Wtedy właśnie nauczyłem się, że ważne jest, aby nie tracić nadziei, bez względu na to, jak ciężko nam jest w danym czasie.**
16. W ciągu 25 lat byłem dializowany w trzech różnych miastach, czasami daleko od mojego miejsca zamieszkania. Do Bukaresztu było 350 km, do Iasi 67 km, a do Barladu musiałem jechać 55 km. Kiedy w końcu miałem możliwość dializowania się w moim rodzinnym mieście Vaslui, byłem najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. Na nowo odkryłem sens życia. **Nauczyłem się, że koniec jednej rzeczy może być początkiem innej.**
17. Z czasem zauważyłam, że kiedy przechodzę przez trudny okres, bardzo pomaga mi rozmowa o tym z innymi ludźmi, zakomunikowanie innym, jak się czuję. Dzięki temu czuję się lepiej psychicznie. **W ten sposób nauczyłem się dopuszczać do siebie innych ludzi i przyjmować ich pomoc.**
18. Przez te wszystkie lata wiele się nauczyłem. Z doświadczeń innych pacjentów, z porad lekarskich i od zespołów wsparcia dializ. Teraz, kiedy mam już większe doświadczenie w dializowaniu, staram się wspierać nowych pacjentów, dodawać im otuchy. **W ten sposób nauczyłem się dawać z siebie innym w podzięce za to, co sam otrzymałem.**
19. Bardzo ważny jest dla mnie kontakt z pacjentami z naszego oddziału dializ. Poznałem wielu przyjaciół, z którymi milej spędza się czas w stacji dializ. W pewnym sensie dorastaliśmy razem. Relacja z jednym z pacjentów była tak silna, że pokochałem go jak własnego syna. **W ten sposób nauczyłem się lekcji szczerzej przyjaźni.**
20. W pewnym momencie zdałem sobie sprawę, że spędziłem 25 urodzin na dializach razem z zespołami stacji dializ. Na zabiegach spędziłem też wiele Świąt Wielkanocnych i ferii zimowych. **W ten sposób nauczyłem się dzielić ważnymi chwilami także z moją drugą rodziną.**
21. Zimą 2001 roku stało się coś zabawnego – w stacji dializ zaginęły moje buty. **Zrozumiałem, że jeśli spojrzę na nieprzyjemne wydarzenie z dystansem, mogę zamienić je w historię wywołującą uśmiech na cudzej twarzy.**
22. Dializy dały mi możliwość poznania ludzi i zobaczenia wielu różnych perspektyw i historii życia. Nie jest łatwo stosować się do wszystkich zaleceń, które otrzymuję. Jednak bardzo ważne jest, aby mieć wokół siebie ludzi, z którymi można podzielić się swoją wiedzą, z którymi



*Jesteśmy wdzięczni,  
za podzielenie się  
z nami swoimi 25 lekcjami.  
Na pewno będą one  
inspiracją dla nas  
wszystkich.*

Dzięki swoim wspaniałym spostrzeżeniom i wiedzy, pan Nica Constantin jest bardzo szczególnym pacjentem..

można się porównywać, aby zobaczyć, co się robi dobrze, a co warto poprawić.

**W ten sposób nauczyłem się na błędach innych.**

23. Przez lata otrzymałem wiele różnych diagnoz, które wymagały leczenia i sprawiały, że musiałem trzymać się ścisłej diety. A teraz, w końcu, mam dobre wyniki, co bardzo mnie cieszy i dodaje mi odwagi. **W ten sposób nauczyłem się, jak ważna jest dyscyplina, kiedy naprawdę czegoś pragniemy.**
24. Starłem się możliwie najbardziej angażować w dializoterapię. Nie wahałem się prosić o pomoc, kiedy jej potrzebowałem i stosowałem się do zaleceń specjalistów.

**W ten sposób nauczyłem się ufać ludziom, którzy się mną opiekują.**

25. Jestem wdzięczny i szczęśliwy, że mogę świętować ćwierć wieku dializoterapii! Mam tak wiele pięknych wspomnień, do których wracam z przyjemnością i nostalgią. Mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwym człowiekiem, mając wokół siebie rodzinę oraz tak oddany zespół w NephroCare Vaslui. Jest to miejsce, w którym czuję się pewnie, dobrze traktowany, rozumiany i kochany. **W ten sposób uczę się być wdzięcznym za wszystko, co daje mi życie.**



# Rozciąganie dla lepszego samopoczucia

**W**iększość ludzi myśli, że rozciąganie to coś, co robimy przed faktycznymi ćwiczeniami. Jednak rozciąganie jest zawsze dobrym pomysłem i ćwiczeniem samym w sobie. Wśród wielu korzyści, może poprawić postawę, zapobiegać bólom pleców i pozwala zachować szeroki zakres ruchu.

Co więcej, stretching jest prosty! Wypróbuj kilka naprawdę prostych ćwiczeń rozciągających. Warto je włączyć w poranną rutynę.

## Ćwiczenie 1: Rozciąganie ścięgna udowego

Oto jak wygląda poziom 1:



Położ się płasko na plecach, najlepiej na macie. Możesz też po prostu rozłożyć na dywanie duży ręcznik.



Unieś wyprostowaną nogę w kierunku głowy. Górna część ciała pozostaje na macie. Chwyć uniesioną nogę i przyciągnij ją lekko do siebie. Pozostań w tej pozycji przez około 10 sekund. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.



Teraz powtórz całość z drugą nogą.

Spróbuj wytrzymać 10 sekund.

Powtórz ćwiczenie trzy razy.

3 X



10 s



10 s

## Ćwiczenie 2: Rozciąganie boczne w pozycji siedzącej

Oto jak wygląda poziom 2:



Skrzyżuj nogi i przyjmij wygodną pozycję



Położ prawą rękę płasko na podłodze z lekko ugiętym łokciem. Wyciągnij lewą rękę nad głowę, przechylając się w prawo.



Położ lewą rękę płasko na podłodze z lekko ugiętym łokciem. Wyciągnij prawą rękę nad głowę, przechylając się w lewo.

Wytrzymaj w każdej pozycji 5 sekund.  
Powtórz ćwiczenie 3 razy.

3 X

5 s

10 s

## Ćwiczenie 3: Rozciąganie dolnej części pleców

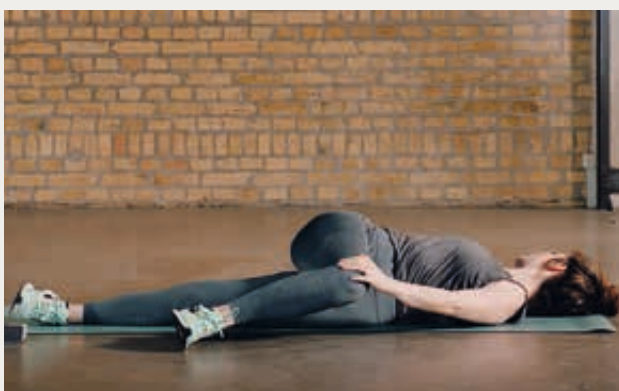
Oto jak wygląda poziom 3:



Położ się płasko na plecach, najlepiej na macie. Możesz też po prostu rozłożyć na dywanie duży ręcznik. Nogi trzymaj wyprostowane, a ręce połóż na ziemi wzdłuż ciała.



Zegnij lewe kolano do góry i połóż prawą rękę na boku lewego uda. Przyciągnij lewe kolano do prawej strony ciała. Lewa ręka pozostaje na podłodze i jest wyciągnięta pionowo, z dala od ciała. Obróć głowę w stronę lewego ramienia. Wytrzymaj w tej pozycji około 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.



Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony ciała.

Powtórz ćwiczenie w każdą stronę po 3 razy.

3 X



10 s



10 s



# Risotto grzybowe z piekarnika



## Składniki

280 g posiekanych pieczarek

(jeśli masz problemy z poziomem potasu, zalecamy najpierw ugotować grzyby, aby obniżyć zawartość potasu, a następnie odcedzić)

200 g ryżu basmati

120 g mozzarelli pokrojonej w plastry

1 średnia cebula, drobno posiekana

3 ząbki czosnku, drobno posiekane

1-2 łyżki drobno posiekanej bazylii lub pietruszki

2 łyżki oliwy z oliwek

75 ml białego wina

500 ml bulionu warzywnego lub wody

(bulion warzywny ma wysoką zawartość potasu. Jeśli masz problemy z poziomem potasu, zalecamy użycie wody)

1/2 łyżeczki soli i szczypta pieprzu

---

**4 porcje**

## Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W naczyniu żaroodpornym z przykrywką rozgrzej olej i podsmaż cebulę, aż zmięknie. Dodaj czosnek, gotuj przez kolejne 2-3 minuty, a następnie dodaj grzyby.
3. Dodaj ryż i gotuj, aż ziarna staną się szkliste. Wymieszaj z winem i bulionem/ wodą. Dodaj sól i pieprz. Umieść pokrywę na naczyniu i piecz przez 15 minut, mieszając przez pierwsze 7 minut.
4. Na wierzchu ułóż warstwę mozzarelli i zapiekaj, aż się rozpuści i nabierze złotego koloru.
5. Posyp posiekaną bazylią/pietruszką.

---

### Danie główne

**Czas przygotowania i gotowania:  
45 minut**

#### Informacje o wartościach odżywczych: (wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	303 kcal
Tłuszcze	12.8 g
Sód	159.6 mg
Węglowodany	33.2 g
Białko	17.5 g
Fosfor	198 mg
Potas	281 mg
Płyny	235 ml

# Gulasz z zielonej fasoli i ciecierzycy



## Składniki

220 g ciecierzycy, ugotowanej i odsączonej (ciecierzyca ma wysoką zawartość fosforu i potasu. Zalecamy moczyć ją przez co najmniej 8 godzin przed ugotowaniem. Nie używaj wody z moczenia do gotowania ciecierzycy)

200 g zielonej fasoli

(jeśli masz problemy z poziomem potasu, zalecamy najpierw ugotować fasolę, aby obniżyć jej zawartość)

4 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 średnia żółta cebula, cienko pokrojona

200 g pomidorów, blanszowanych i obranych ze skórki

1/2 łyżeczki soli i szczypta pieprzu cayenne

1 łyżeczka mielonego kminku, 1 łyżeczka kolendry

1-2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki lub kolendry

2 łyżki oliwy z oliwek

ok. 250-300 ml bulionu warzywnego lub wody

(bulion warzywny ma wysoką zawartość potasu. Jeśli masz problemy z poziomem potasu, zalecamy użycie wody))

## 3 porcje

## Przygotowanie

**1.** W dużym rondlu rozgrzej olej i podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i przyprawy, gotuj, aż przyprawy zaczną pachnieć, czyli ok. 2 minuty. Dodaj pomidory i gotuj jeszcze przez minutę.

**2.** Dodaj zieloną fasolę, ciecierzycę, pomidory i tyle wody lub bulionu warzywnego, aby przykryć fasolkę. Dodaj sól i pieprz do smaku.

**3.** Zwiększ ogień i doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do średnio-niskiego. Gotuj bez pokrywki, mieszając od czasu do czasu, aż fasola stanie się bardzo miękka, a płyn się zredukuje – 20-30 minut. Udekoruj pietruszką lub kolendrą.

## Danie główne

**Czas przygotowania i gotowania:  
1 godzina**

### Informacje o wartościach odżywczych: (wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	265 kcal
Tłuszcze	8,7 g
Sód	32 mg
Węglowodany	30,5 g
Białko	10 g
Fosfor	159 mg
Potas	450 mg
Płyny	175 ml

# Wegetariańskie quesadillas

## Składniki

220 g ciecierzycy, ugotowanej i odsączonej

2 cebule dymki, cienko pokrojone

100 g posiekanych pieczarek

(jeśli masz problemy z poziomem potasu, zalecamy najpierw ugotować grzyby, aby obniżyć zawartość potasu)

1 średnia papryka pokrojona w plasterki

100 g kukurydzy z puszki, odsączonej

2 tortille

60 g startej mozzarelli

1½ łyżki oliwy z oliwek

szczypta soli, pieprzu i mielonego chili

4 łyżki jogurtu greckiego (opcjonalnie)

sok z 1 limonki (opcjonalnie)

30 g posiekanej świeżej kolendry (opcjonalnie)

## 2 porcje

**Danie główne lub dodatek do dania głównego**

**Czas przygotowania i gotowania:  
30 minut**

## Przygotowanie

**1.** W dużym rondlu rozgrzej 1 łyżkę oleju i podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Dodaj pozostałe warzywa (grzyby, paprykę i kukurydzę), następnie dodaj sól, pieprz, chili i wymieszać.

**2.** Na drugiej patelni rozgrzej łyżkę oleju na małym ogniu i delikatnie przetrzyj kawałkiem papieru kuchennego. Połóż na patelni tortillę i pokryj ją równo warstwą startej mozzarelli. Nałóż łyżką połowę mieszanki warzywnej i kolejną równą warstwę mozzarelli (ser działa tu jak klej). Na serze ułóż tortillę, dociśnij łyżką i smaż przez 3-4 minuty lub do momentu, aż spód będzie złoty. Przewróć na drugą stronę i smaż przez kolejne 3-4 minuty.

**3.** Jeśli robisz dip z jogurtu greckiego, wymieszaj jogurt grecki i sok z limonki w misce.

### Informacje o wartościach odżywczych: (wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	550 kcal
Tłuszcze	26 g
Sól	735 mg
Węglowodany	53 g
Białko	27 g
Fosfor	321 mg
Potas	493 mg
Płyny	125 ml



# Makaron grzybowy ze szpinakiem



## Składniki

400 g dowolnego makaronu, surowego  
40 ml oliwy z oliwek  
1 średnia cebula, posiekana  
3 ząbki czosnku, zmielone  
400 g pieczarek pokrojonych w plasterki  
(jeśli masz problemy z poziomem potasu, zalecamy najpierw ugotować grzyby, aby obniżyć zawartość potasu)  
200 g szpinaku, surowego  
½ szklanki bulionu warzywnego  
szczypta soli (0,36 g)  
szczypta pieprzu  
2 łyżki soku z limonki (opcjonalnie)  
posiekana natka pietruszki (opcjonalnie)  
Przybranie  
szczypta wędzonej papryki

### 4 porcje

#### Informacje o wartościach odżywczych: (wartość na porcję – 1 osoba)

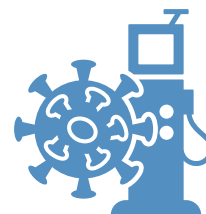
Kalorie	485 kcal
Tłuszcze	11,1 g
Sód	58,95 mg
Węglowodany	70,2 g
Białko	17,82 g
Fosfor	213,3 mg
Potas	608,15 mg
Płyny	250 ml

## Przygotowanie

1. Zamiast bulionu warzywnego można użyć mleka kokosowego. Można dodać paprykę, cukinię, marchew. Namocz warzywa przez co najmniej dwie godziny w ciepłej wodzie. Wrzuć makaron do wody i ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
2. Rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pieczarki wraz z posiekaną cebulą i smaż ok. 3 minuty. Dodaj zmielony czosnek i smaż jeszcze przez około minutę. Następnie zdeglasuj odrobiną bulionu warzywnego. Zmniejsz ogień i gotuj jeszcze przez około 1-2 minuty. Dodaj szpinak i smaż kolejne 2-3 minuty, aż zmięknie. Dopraw solą i pieprzem.  
Możesz dodać świeży sok z limonki.
3. Gdy makaron będzie „al dente”, odcedź. Wrzuć makaron do grzybów i dobrze wymieszaj. Dopraw przyprawami do smaku.
4. Makaron z pieczarkami podawaj posypany wędzoną papryką.

### Danie główne lub dodatek do dania głównego

**Czas przygotowania i gotowania:**  
**20 minut**



# Covidowi wstęp wzbroniony: kampania szczepień w Polsce

W ciągu zaledwie kilku dni firma Fresenius Nephrocare Polska była w stanie zaszczepić wszystkich chętnych pacjentów bezpośrednio w naszych polskich stacjach dializ. Oto jak tego dokonano:

**K**oronawirus stanowi poważne zagrożenie nawet dla osób zdrowych, a pacjenci dializowani są w znacznie większym stopniu narażeni na zakażenie i ciężki przebieg choroby. Dlatego w większości krajów osobom tym przyznano pierwszeństwo w kolejce do szczepienia.

Tak samo postąpił również polski rząd. Jednak to wcale nie znaczy, że ludzie mogą się szybko zaszczepić – oprócz samej szczepionki

potrzebna jest infrastruktura i miejsca, w których można otrzymać zastrzyk.

Dlatego Fresenius Nephrocare Polska postanowiła działać. Prezes zarządu, dr Tomasz Prystacki opowiada: – Apelowaliśmy do Ministerstwa Zdrowia, aby umożliwić stacjom dializ Polsce organizację szczepień w ich lokalizacji i na szczęście Minister przychylił się do tego pomysłu.

## Sprytny ruch

Jak wyjaśnia dr Prystacki, ma to wiele zalet: – Zależało nam na tym, abyśmy mogli naszych pacjentów szczepić w naszych ośrodkach, podczas ich pobytu na dializie. To najprostszy i najlepszy organizacyjnie sposób, aby szybko zaszczepić tę grupę pacjentów.

Aby się zaszczepić, pacjenci nie musieli się rejestrować, nigdzie jeździć ani oczekiwać w kolejkach. Kiedy zgłaszali się na regularne dializy, musieli tylko zadeklarować, czy chcą się zaszczepić, czy nie. To najprostsze z możliwych rozwiązań.







W marcu polskie stacje dializ NephroCare zmieniły się w punkty szczepień.

## Szczepionka na ratunek

Jedyną dodatkową potrzebą organizacyjną była współpraca z Ministerstwem Zdrowia. Ponieważ Ministerstwo musi wiedzieć o wszystkich wykonanych szczepieniach, stacje dializ udostępniły listę pacjentów, którzy wyrazili chęć ich otrzymania. Zamówiono dawki i 17 marca wszystko było gotowe.

W dniu, w którym szczepionki zostały dostarczone do stacji dializ, ruszyła kampania szczepień. Pacjenci zostali zakwalifikowani do szczepienia przez lekarzy w stacjach, a następnie zaszczepieni przez personel pielęgniarski. Następnie kilka godzin pacjenci spędzili na dializie, więc można było obserwować ich pod kątem ewentualnych reakcji poszczepiennych.

W ciągu kilku dni wszyscy chętni pacjenci zostali zaszczepieni w najwygodniejszy możliwy sposób, otoczeni staranną opieką. Dobra robota, NephroCare Polska!

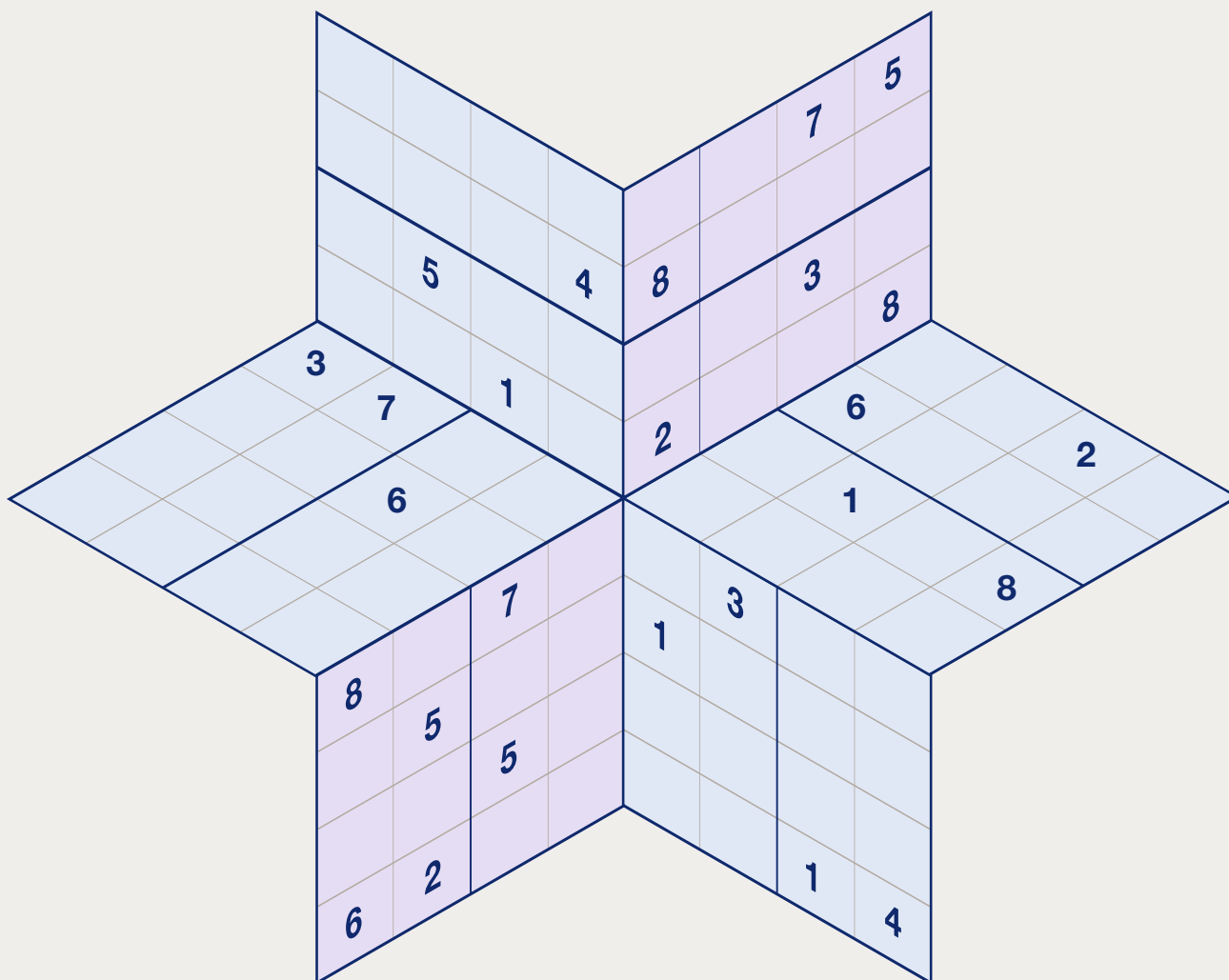
### Uwaga:

Kampanie szczepień COVID-19 są organizowane przez rząd każdego państwa i dlatego mogą się różnić w zależności od kraju. W Polsce we wrześniu i październiku podaliśmy naszym chętnym pacjentom trzecią, przypominającą dawkę szczepionki przeciw koronawirusowi. Dzięki sprawnej organizacji, około 90% polskich pacjentów dializowanych w stacjach Freseniusa jest już zaszczepionych.

# Trenuj mózg

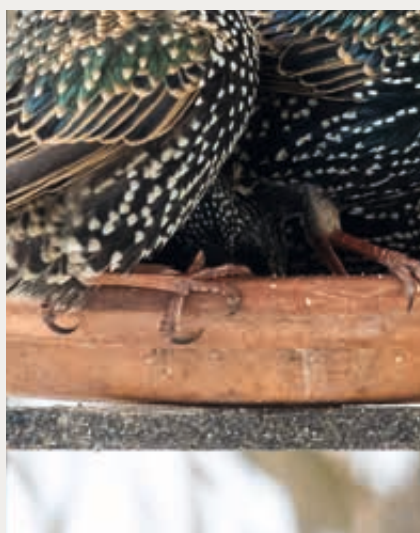
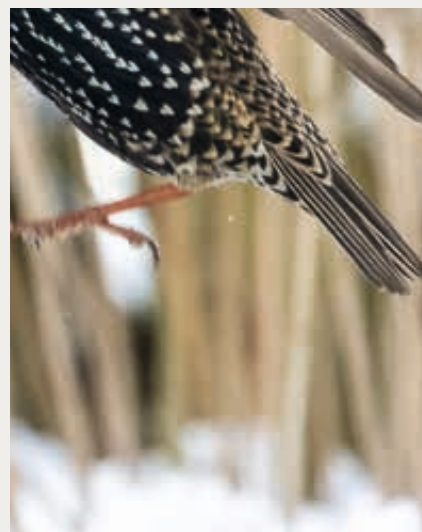
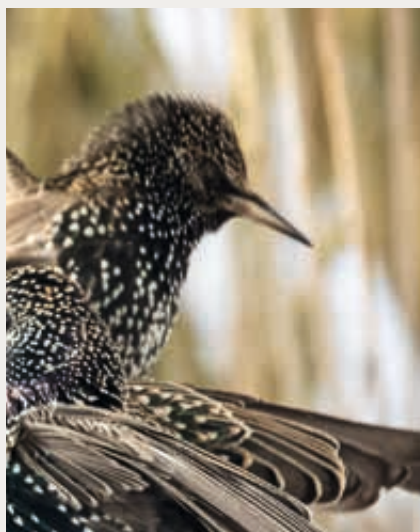
Mamy nadzieję, że podobało Wam się podchwytliwe Sudoku w ostatnim numerze. Tym razem przygotowaliśmy kolejną odmianę tej zawsze fascynującej łamigłówki – Sudoku w kształcie gwiazdy. Wygląda niezłe. Czy potraficie je rozwiązać?

## Sudoku w kształcie gwiazdy



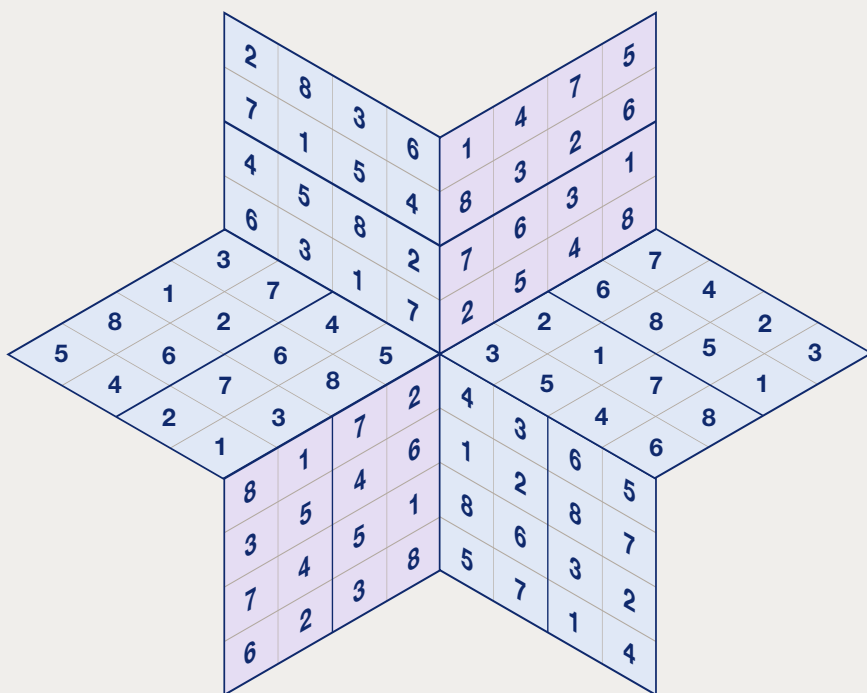
## Fotozagadka

Ktoś pomieszał sześć fragmentów obrazka. Czy potraficie ułożyć je w odpowiedni sposób? Posortujcie od góry z lewej strony do dołu z prawej i zapiszcie prawidłową kolejność fragmentów.



Kolejność fragmentów:

## Sudoku w kształcie gwiazdy: rozwiązanie



## Fotozagadka: rozwiązanie

