

NephroCare

dla mnie

Nowe  
ćwiczenia

Zyskaj  
formę  
na lato

Historie pacjentów:

**Korzyści płynące  
z terapii sztuką**

Higiena snu:

**15 sposobów na  
poprawę jakości  
snu**

Arabia Saudyjska:

**Znacznie więcej,  
niż tylko pustynie**

Nasze 25. wydanie:

**12 lat  
NephroCare  
dla mnie**

# Witamy!

## Drogi Czytelniku,

Dokładnie wtedy, gdy byliśmy w połowie przygotowywania tego numeru „NephroCare dla mnie”, jedna z koleżanek z naszego zespołu nagle podeszła do naszego biurka i powiedziała: „Wiecie, że to jest nasze 25. wydanie?”. Jak się pewnie domyślacie: nie wiedzieliśmy. Czas przeleciał tak szybko! Ale oczywiście miała rację – i dlatego w skrócie spojrzymy wstecz na te wszystkie lata.

Poza tym skupimy się przede wszystkim na Twoim zdrowiu. Na przykład, w jaki sposób poprawić jakość Twojego snu. Madalina Modoranu, psycholog kliniczny z naszej kliniki w Vaslui w Rumunii, opracowała 15 naprawdę łatwych do zastosowania zaleceń, które pozwolą Ci **poprawić higienę snu**. Zdziwisz się, jak łatwo jest lepiej wypocząć.

Zmęczenie to kolejna kwestia, której się bliżej przyjrzymy. Jest to stosunkowo częsty objaw występujący u pacjentów dializowanych i może stanowić duże wyzwanie. W tym numerze podajemy cenne wskazówki, **jak walczyć ze zmęczeniem** i w jaki sposób go unikać.

Jak zawsze, przyjrzymy się jednemu z krajów NephroCare. Tym razem jest to kraj, w którym większość z nas jeszcze nie była: **Arabia Saudyjska**. Kraj ten stał się niedawno częścią sieci NephroCare. Zwykle kojarzy się z pustyniami i ropą naftową, z Mekką i islamem. Jednak ten niegdyś bardzo zamknięty kraj coraz bardziej zaczyna się rozwijać jako cel podróży turystycznych. Poznajmy go!

**Historie naszych pacjentów** prowadzą nas do Rumunii i Polski – jedna z nich opowiada o pozytywnych efektach terapii sztuką, a pozostałe o pozytywnym podejściu do leczenia. Kontynuujemy również serię prostych, ale skutecznych porad dotyczących **ćwiczeń fizycznych**, a na końcu tego numeru czeka na Cię podchwytliwa łamigłówka. I nie zapomnij o pysznych przepisach!

I ważna uwaga w tych czasach: czy to w przypadku ćwiczeń, czy historii pacjentów – wszyscy, którzy przyczynili się do powstania artykułów, zostali przebadani i/lub nosili maski.

Życzymy Ci wspaniałego lata.  
Redakcja NephroCare dla mnie

**Nowe  
ćwiczenia**  
Zyskaj  
formę  
na lato

## Ludzie

- 4 Wyraż siebie! Dlaczego terapia sztuką jest dla Ciebie dobra?
- 6 Pani Agnieszka: wreszcie czuję się lepiej
- 8 Historia pana Macieja - Dam sobie radę!

## Świat

- 12 Nominowani do Nagrody Firmowych Wartości: Ponieważ są wyjątkowi
- 26 Arabia Saudyjska: Opieka nad pacjentami z chorobami nerek w Arabii Saudyjskiej

## Historie

- 16 25 wydań NephroCare dla mnie
- 19 Przedstawiamy: Nasz nowy kanał na Instagramie dla pacjentów
- 20 Zmęczenie – skąd się bierze i jak go unikać
- 22 Jak dbać o higienę snu?

## Ciało

- 28 Aerobik: Dobra kondycja na lato

## Odżywianie

- 32 Grillowane filety z turkota z karczochami
- 34 Polędwica cielęca w sosie jabłkowym
- 36 Sałatka z cykorii z borówkami
- 38 Papryka nadziewana ryżem z tuńczykiem
- 40 Mus ananasowy

## Umysł

- 42 Trenuj swój umysł



- 16 Nasze 25. wydanie: 12 lat NephroCare dla mnie



- 22 Jak dbać o higienę snu?



- 34 Polędwica cielęca w sosie jabłkowym



# Wyraź siebie!

## Dlaczego **terapia sztuką** jest dla Ciebie dobra?

Terapia sztuką to forma psychoterapii, która zachęca ludzi do wyrażania siebie poprzez malowanie, rysowanie lub rzeźbienie. To coś więcej niż tylko sposób na relaks i kreatywność – a pozytywną stroną jest fakt, że nie trzeba być Van Goghem, aby czerpać z niej korzyści.



**W**szyscy uwielbiamy rysować i malować, gdy jesteśmy dziećmi. Jednak w miarę dorastania większość z nas traci z tego radość – lub po prostu nie ma już na to czasu. To smutne – zwłaszcza, że rysowanie może stymulować obszary mózgu odpowiedzialne za ruch, pamięć i kreatywność.

Na tym właśnie opiera się terapia sztuką. Rysowanie można porównać do praktyk medytacyjnych, a korzystny wpływ na emocjonalny i fizyczny stan samopoczucia jest zasadniczo podobny. Wskazań do terapii sztuką jest wiele:

- negatywny stan spowodowany długotrwałym stresem,
- trauma, depresja,
- problemy w pracy lub w życiu rodzinnym,
- fobia<sup>1</sup>

## Po prostu to zrób

Nie oznacza to, że łatwo jest namówić dorosłych, by zaczęli rysować. Wielu dorosłych jest sceptycznych i mówi nawet rzeczy takie jak: „Nie jestem dzieckiem, nie będę malował obrazków”. Specjaliści od terapii sztuką często używają kolorowanek dla dorosłych, aby ułatwić im rozpoczęcie rysowania.<sup>2</sup> Pani Dorina Pop, pacjentka ośrodka Nefromed w Baia Mare (Rumunia), jest pasjonatką tej praktyki. Pasję tę odkryła niedawno dzięki swojej córce. Od początku 2020 roku pani Dorina zgromadziła już pokaźną kolekcję rysunków i chętnie nam je pokazuje. Na każdą sesję dializacyjną przynosi nam nowy projekt, który zachwyca



oczy i dusze pielęgniarek. Niektóre z tych obrazów zdają się dosłownie ożywać.

## Inny świat

Pani Dorina naprawdę kocha swoje nowe hobby: „Wieczorem siadam przy biurku, słucham telewizji, a kot dotrzymuje mi towarzystwa. Kiedy zaczynam rysować, czuję się tak, jakbym wkraczała do innego świata, świata kolorów, miejsca, w którym nie myślę o niczym innym. Czuję się po prostu spokojna i zrelaksowana. Dla mnie rysunki, które tworzę, często mówią więcej niż słowa”.

A Ty co o tym sądzisz? Dlaczego nie spróbować? To naprawdę coś więcej niż tylko coś, co dzieci lubią robić.

*Artykuł przygotowany przez psycholog Delię -Camelię Cimpan, Centrum Dializ Nefromed, Baia Mare.*

### Bibliografia:

1. Judit Aron Rubin, *Approaches to Art Therapy – Theory and Technique*, Taylor & Francis, 2016
2. *The ABC in Dialect Patient Psychology*, Fresenius MedicalCare

# Wreszcie czuję się lepiej

**W tym wydaniu „NephroCare dla mnie” przedstawiamy historię pani Agnieszki, która dializuje się od niedawna, ale znalazła sposób na przystosowanie się do regularnych dializ i radzi sobie znakomicie.**

**P**ani Agnieszka już 11 lat temu dowiedziała się, że ma chore nerki. Kiedy choroba została zdiagnozowana, była w ciąży i wcześniej nie miała pojęcia, że będzie musiała się leczyć. Przez prawie 10 lat lekarzom udawało się utrzymać pracę nerek lekami, a pani Agnieszka była pod stałą opieką specjalistów. Jednak 1,5 roku temu okazało się, że dializy są już konieczne. Pani Agnieszka miała przygotowaną receptę i rozpoczęła hemodializy w Centrum Dializ Fresenius w Sochaczewie.

Mimo wcześniejszych przygotowań dializy okazały się dużą zmianą. Pani Agnieszka wspomina, że starała się utrzymać optymistyczne nastawienie, ale wielu rzeczy się nie spodziewała. Największą zmianą było ograniczenie płynów. Z 3 litrów, które miała zalecane w czasie leczenia przed dializami, do mniej niż 1,5 litra dziennie. To była bardzo duża zmiana. Dodatkowo, nie sądziła, że wkłucie może być aż tak bolesne. Zaskoczeniem było też to, ile dializoterapia zabiera czasu. Pani Agnieszka była także osłabiona po dializach, wracała do domu z bólem głowy i w zasadzie od razu szła spać. Przed rozpoczęciem dializ jej stan zdrowia i samo-

poczucie były naprawdę złe. Myślała, że po dializach będzie jej znacznie lepiej, ale poprawa nie nadeszła od razu. Przystosowanie do dializ zajęło trochę czasu, ale zmiana była odczuwalna. „Nagle po roku doszłam do siebie i widzę dużą zmianę. Mam więcej energii i chęci do życia.” – przekonuje pani Agnieszka.

## Wsparcie rodziny

Pani Agnieszka mówi, że w zasadzie całą chorobę przechodziła ze swoim synem i wie, że to dla niego najbardziej się stara. Ale wsparcie rodziny jest dla niej bardzo ważne. Podkreśla, że zawsze przy niej jest mąż i siostra, więc może liczyć na ich pomoc i zrozumienie.

„Dializa jest ciężka. Są chwile załamania.” - przyznaje pani Agnieszka. Jednak wychodzi z założenia, że gdyby nie leczenie, to jej by nie było, a do życia trzeba podchodzić optymistycznie. Dializy zajmują czas, ale pani Agnieszka ma wolne weekendy, udaje jej się czasem wyjechać z rodziną. Pani Agnieszka rozpoczęła dializy w pandemii i jeszcze nie miała okazji skorzystać z dłuższych wyjaz-



Pani Agnieszka pokazuje, że leczenie przynosi poprawę.

dów i dializ wakacyjnych. Ale w zeszłym roku pani Agnieszka z rodziną miała możliwość spędzenia weekendu nad morzem i w górach.

### **Nauka jest konieczna**

Pani Agnieszka mówi, że ceni sobie rady od innych pacjentów, z którymi spędza czas na dializie, np. w zakresie radzenia sobie z fosforem albo na co warto uważać w diecie. Jednak najwięcej wiedzy czerpie z broszur i materiałów, które dostaje w stacji dializ. Lekarze i pielęgniarki stacji dializ chętnie pomagają i wyjaśniają. Pani Agnieszka przyznaje, że raczej nie szuka wiedzy w internecie, woli sprawdzone materiały od personelu medycznego Fresenius Nephrocare.

Pani Agnieszka uczy się też radzić sobie z pragnieniem, choć przyznaje, że nadal jest to dla niej wyzwanie. Wie już, że kiedy je się mniej ostrych i słonych rzeczy, mniej się chce pić. Stara się pić małymi łykami i cały czas ćwiczy silną wolę. Korzysta z informacji i tabel dietetycznych, które otrzymała w stacji. Dzięki optymistycznemu podejściu i konsekwencji w przestrzeganiu zaleceń, pani Agnieszka na dializach radzi sobie coraz lepiej, co potwierdzają jej wyniki i samopoczucie.



**Historia pana Macieja:**

**„Dializa mnie nie określa!”**

Poznajcie historię pana Macieja z Kłodzka, który udowadnia, że najważniejsze jest pozytywne nastawienie do życia z przewlekłą chorobą. „Dializa mnie nie określa” – przekonuje nasz bohater.



**P**an Maciej rozpoczął leczenie dializami 15 lat temu. Wówczas był dializowany przez dwa lata, a następnie uzyskał przeszczep nerki od zmarłego dawcy. Nowy organ służył mu jedenaście lat. Od dwóch lat pan Maciej korzysta z dializoterapii w Centrum Dializ Fresenius w Kłodzku. „W naszej stacji dializ mam świetną ekipę na zmianie. Jest wiele osób aktywnych, pracujących zawodowo. Wymieniamy się wiedzą, wspieramy się.” Chwali także współpracę z personelem medycznym ośrodka, ale wie, że życie po przeszczepie i życie na dializach mocno się różnią. Dlatego dla pana Macieja celem jest kolejna transplantacja nerki. Jest aktywnym biorcą na krajowej liście oczekujących, ale wraz z żoną wpisany jest także na listę do przeszczepu łańcuchowego. Przyznaje, że nie do końca był przekonany co do przeszczepu od dawcy żywego, ale żona wyjaśniła mu, że musi w końcu nauczyć się brać.

### Wyjątkowa aktywność

Pan Maciej jest osobą niezwykle aktywną zawodowo. Od 2010 roku pełni funkcję Starosty Powiatu Kłodzkiego, co wiąże się z wieloma obowiązkami. Jest także działaczem politycznym, szefem swojej partii w powiecie i członkiem jej zarządu w województwie dolnośląskim. Bardzo lubi swoją pracę i czerpie z niej dużą satysfakcję.

Przyznaje, że dla osoby czynnej zawodowo dializy są dużym ograniczeniem, przede wszystkim ze względu na czas. Konieczność poświęcania około 5 godzin co drugi dzień na

wizyty w stacji dializ utrudnia dłuższe wyjazdy lub działania w konkretne dni tygodnia. Koniec dializ o godzinie 23 trzeba połączyć z wczesnym wstawaniem do pracy na następny dzień. Jednak prawie wszystko da się pogo-



Pan Maciej uwielbia wycieczki po Sudetach, na które udaje się razem z żoną.

dzić. Spotkania i wyjazdy służbowe można zorganizować. „Mówię kolegom, że mogę być na spotkaniu w dniach, w których nie mam dializ. Moi współpracownicy znają moją sytuację i nigdy nie stanowi to problemu.” – podkreśla pan Starosta.

### Człowiek wielu talentów

Pan Maciej skończył szkołę muzyczną, gra na gitarze klasycznej i elektrycznej, śpiewa. Ze znajomymi bierze też udział w przedstawieniach amatorskiego teatru. Znalezienie czasu



Pan Maciej ma wiele talentów, m.in. gra na gitarze.

to kwestia organizacji. „Kiedy planujemy spotkania, mówię im, że nie ma problemu, ale w grę wchodzi wtorki, czwartki i soboty.” – śmieje się pan Maciej.

Bohater naszego artykułu lubi także gotować i chętnie korzysta z przepisów NephroCare. Bardzo lubi kuchnię włoską i chińską, mimo że czasem przepisy trzeba trochę dostosować, aby spełniały wymagania dań przyjaznych dla nerek.

Dla pana Macieja duże znaczenie ma także aktywność na świeżym powietrzu. Bardzo lubi chodzić po górach, a na wycieczki w terenie udaje się z żoną i psem. „Bardzo polecam Sudety. Są tu trasy, gdzie cały dzień można nie spotkać innego człowieka. Z drugiej strony szlaki nie są bardzo wymagające”. W Kotlinie Kłodzkiej jest wiele uzdrowisk, pięknych miejsc, malowniczych tras spacerowych i urzekających agroturystyk, ale okolica nie jest zatłoczona. Zimą pan Maciej korzysta z tras narciarskich, a obecnie planuje wrócić do uprawianego kiedyś narciarstwa biegowego,

które jest spokojniejsze i bezpieczniejsze dla osób dializowanych.

Pan Maciej przyznaje, że choroba próbuje ograniczać, dlatego warto szukać zajęć i zainteresowań poza dializą. Wskazuje na liczne kluby i grupy hobbystyczne, skupione wokół danego tematu, a także instytucje, takie jak Uniwersytet Trzeciego Wieku. Pozwalają one spotkać się z innymi oraz wyjść poza temat choroby nerek i dializoterapii. Będąc najlepszym przykładem dla tej cennej wskazówki, nasz bohater, mimo napiętego kalendarza, rozpoczął właśnie studia podyplomowe MBA z zarządzania w ochronie zdrowia na uczelni Collegium Humanum.

## Wsparcie i dobre rady

Pan Maciej wspomina, że gdy zaczynał dializy najtrudniejszy był dla niego brak konkretnej informacji, jak przebiega leczenie, jak odbywa się dializa. Mimo że widział kilka lat wcześniej, że będzie potrzebował dializ, nadal brakowało mu podstawowej wiedzy. Obecnie dostępnych jest znacznie więcej danych i porad niż 15 lat



Mimo napiętego grafiku, pan Maciej rozpoczął właśnie studia MBA.





Pan Maciej jest niezwykle zajętą osobą - od 2010 roku pełni funkcję Starosty Powiatu Kłodzkiego.

temu, choćby w zakresie diety czy limitu płynów. Dobra rada dla osób, które zaczynają dializy to właśnie zdobycie informacji, kontakt z innymi pacjentami, np. w grupach w mediach społecznościowych i na forach internetowych. „Warto nawiązać kontakt z osobami ze swojej stacji dializ, nie tylko z personelem medycznym, ale także z innymi pacjentami, którzy mają już doświadczenie na dializach. To przecież taka nasza rodzina, spędzamy ze sobą dużo czasu. Te osoby mają wiele wskazówek, potrafią wesprzeć. Tworzy się nić porozumienia i wszystkim jest łatwiej.”

Bardzo ważna jest także postawa i nastawienie pacjenta dializowanego. Pan Maciej podkreśla, że dializa to nie koniec świata i nie można tak o niej myśleć. Ciężka choroba jest także szansą na właściwe ustanowienie hierarchii

swoich wartości i zastanowienie się, co jest naprawdę ważne. Zamknięcie się w sobie to takie przejście na mentalną emeryturę, niezależnie od wieku. A przecież na dializach można żyć wiele lat. Trzeba tak ustawić swoją rzeczywistość, aby osiągać swoje cele i marzenia. Choroba może coś utrudnić, ale nie powinna uniemożliwiać. „Mogę wyjechać na wakacje, załatwiając wcześniej dializy. Muszę bardziej się wysilić, aby zrealizować swój plan, ale nadal mogę to zrobić.”

Bardzo istotne jest także wsparcie rodziny i bliskich, ich zrozumienie w zakresie pewnych ograniczeń. „Dla mnie najważniejsze jest byciem równym partnerem w rodzinie, a nie obciążeniem. Nie trzeba wokół mnie chodzić. Wszyscy jesteśmy równie ważni w domu i to się sprawdza”.

## Nasi nominowani do Nagrody Firmowych Wartości:

# Ponieważ są wyjątkowi

Jeśli śledzisz naszą serię artykułów o nagrodzie Firmowe Wartości, wiesz, że honorujemy naszych pracowników w ośrodkach dializ nagrodami w czterech kategoriach naszych wartości korporacyjnych: współpracy, proaktywności, wiarygodności i perfekcji. Dziś chcielibyśmy przedstawić czterech tegorocznych laureatów tej nagrody.

**H**istorie, które słyszymy w krajach NephroCare, są niezwykle inspirujące, a czasami po prostu niewiarygodne.

Nie tylko dlatego, że wszyscy musieliśmy żyć z dodatkowym obciążeniem związanym z pandemią wirusa COVID-19 – w niektórych krajach nie było to najgorsze, co ich czekało. Nasza pierwsza historia jest tego doskonałym przykładem:

### Poznaj nasz Zespół NephroCare KZN

Ta nominacja jest niezwykła, ponieważ nie wymienia się w niej jednej osoby, ale cały zespół z KwaZulu Natal w RPA. To, przez co przeszli, po prostu mrozi krew w żyłach. W 2021 r. kraj przeżywał trudny okres z powodu zamieszek w największych miastach. To była naprawdę straszna sytuacja, która zagrażała życiu każdego, kto odważył się chodzić po ulicach. Co

gorsza, zniszczeniu uległo także wiele stacji dializ, przez co 25 pacjentów zostało bez szans na leczenie.

Wtedy do akcji wkroczył zespół NephroCare. Na szczęście nasze stacje pozostały nienaruszone i personel postanowił po prostu zabrać pacjentów z innych ośrodków na leczenie. Była to niebezpieczna operacja, ponieważ personel pod osłoną nocy jeździł po pacjentów, którzy byli zbyt przerażeni, aby prowadzić samochód. Jeden z oddziałów pracował nawet w całkowitych ciemnościach, korzystając jedynie z oświetlenia telefonów komórkowych do dializowania pacjentów, podczas gdy na zewnątrz słychać było strzały. Nic dziwnego, że personel zdecydował się nawet spać w stacjach, lecząc pacjentów przez całą dobę. Nominacja naszego zespołu z RPA w kategorii „Wiarygodni” jest niezaprzeczalna.



# NephroCare



Choć raz nie w kostiumie ani w pelerynie: Nadine Rodriguez Cabezas wśród swoich kolegów z NephroCare w Porto Cristo, Hiszpania.

## Poznaj Nadine

Nadine Rodriguez Cabezas, urodzona w Kassel w Niemczech, obecnie mieszka i pracuje w Porto Cristo w Hiszpanii, jest nominowana w kategorii „Proaktywni”. W jej przypadku proaktywność oznacza myślenie perspektywiczne: ma mnóstwo pomysłów na to, jak umilić pacjentom czas spędzony na dializie. Jej koledzy mówią o niej: „Jest osobą radosną i tworzy przyjazne środowisko pracy”.

Kiedy w zeszłym roku nadszedł czas karnawału, zaprojektowała dla pacjentów pelerynki, korony i paski (wszystko z materiałów pochodzących z recyklingu), które były dostępne w stacji dializ. Pomalowała sobie nawet włosy sprayem na czerwono i pomimo globalnego kryzysu zdrowotnego, w tym szczególnym dniu zrobili sobie nawet małą sesję zdjęciową. Dla niej to najnormalniejsza rzecz w życiu: „Ważne jest, aby być wyrozumiałym i wykazać się cierpliwością, a także być przy pacjentach, udzielając im porad i służąc kompetencjami medycznymi.” **Absolutnie!**



Imren Kahraman, nasza zwyciężczyni w kategorii „Współpracujący”.

### To jest Imren

Nasza kandydatka w kategorii „Współpracujący”, Imren Kahraman z Turcji, w ciekawy sposób interpretuje znaczenie tej kategorii, ponieważ postanowiła nie współpracować już ze swoimi kolegami. Przynajmniej nie w ten sam sposób. Zgłosiła się na ochotnika do roli pielęgniarki COVID-19, sądząc, że o wiele łatwiej jest jej być odizolowaną niż koleżankom, które mają dzieci. W obliczu ryzyka zakażenia tą potencjalnie śmiertelną chorobą była to odważna decyzja.



Imren zgłosiła się na ochotnika, aby zostać pielęgniarką COVID-19 w swojej stacji dializ.

Dla niej było to najnormalniejsze i najlogiczniejsze, co mogła zrobić. Imren ma opiekunczą osobowość, spędza swój wolny czas z, jak ich nazywa, „wyjątkowymi przyjaciółmi”-grupą przyjaciół niepełnosprawnych fizycznie. Jej opinia na temat opieki nad pacjentami charakteryzuje ją samą: „Pacjenci powierzają nam swoje życie. Musimy być wobec nich wrażliwi, altruistyczni, świadomi, wyrozumiali, rzetelni, oddani, pewni siebie i zawsze uśmiechnięci”.

**Nie moglibyśmy się bardziej zgodzić.**





Ema została nagrodzona za swoją doskonałą pracę – to wielkie wyróżnienie dla weteranki z 31-letnim stażem.

## Prezentujemy: Emę

Nasza kandydatka w kategorii „Perfekcyjni” to prawdziwa weteranka, wykorzystująca wiedzę i doświadczenie zgromadzone w ciągu godnych podziwu 31 lat. Pomimo długiej kariery zawodowej Ema Paula Leitosa Cabedal do Carmo (lub po prostu Ema Carmo, jak sama siebie przedstawia) z naszej stacji w Abrantes nadal uważa, że nauka jest niezwykle ważna w jej zawodzie. Kiedy wybuchła pandemia, zadbała o to, aby wirus nie przedostał się do ośrodka tak bardzo, jak tylko było to możliwe.

Dzięki komunikacji z personelem i pacjentami, utrzymywaniu czystości w całej stacji dializ, pomaganiu pacjentom w myciu rąk i dostępu naczyniowego, a nawet pilnowaniu, aby w ośrodku noszono maski, Ema była tam, aby uchronić wszystkich przed wirusem COVID-19. Jest prawdziwym przykładem perfekcyjności: „Każdego dnia chcę wykonywać swoją pracę coraz lepiej, zawsze mając na uwadze dobro naszych pacjentów”.

**Nie moglibyśmy być z niej bardziej dumni.**

NephroCare

dla mnie

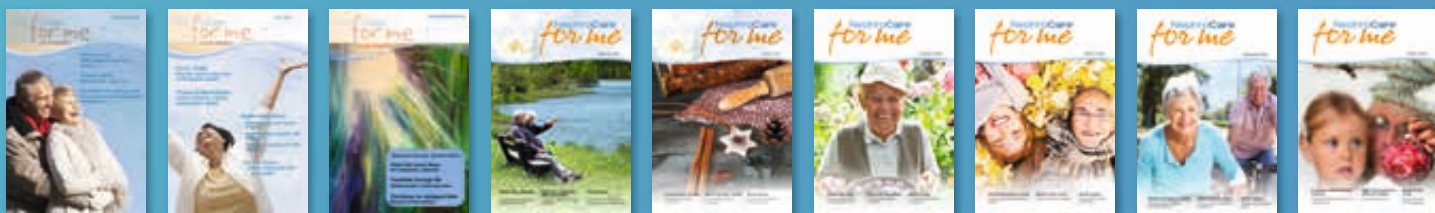




2009

2011

2013



Czas na świętowanie:

# 25 numerów magazynu NephroCare *dla mnie*

Wydaje się, jakby to było zaledwie kilka miesięcy temu, kiedy zimą 2009 roku opublikowaliśmy pierwszy numer *NephroCare dla mnie*. Ale tak, to prawda, ten dzień minął ponad dwanaście lat temu. To dobry moment, aby spojrzeć wstecz i powrócić do niektórych historii.

**D**wadzieścia pięć numerów *NephroCare dla mnie* to dużo treści.

Poświęciliśmy trochę czasu na przejrzanie poprzednich numerów, aby dowiedzieć się, jak wiele tego jest. Niektóre liczby nie są zaskakujące, ponieważ w każdym numerze opisujemy jeden kraj *NephroCare* – w sumie 25 krajów. To ponad dziesięć procent wszystkich krajów na świecie!

## Życie naszych pacjentów

To jest Twoje czasopismo i dobrze wiemy, jak bardzo historie naszych pacjentów pomagają Ci zachować pozytywny nastrój,

jak bardzo pomagają radzić sobie z przeciwnościami losu. Dlatego też portrety naszych pacjentów zawsze stanowią największą część magazynu. Czy zgadniesz, ile z nich opublikowaliśmy? Prawie czterdzieści!

Tak wiele inspirujących opowieści z całego świata, o wyzwaniach, które pokonali pacjenci, o tym, jak kontynuują pracę pomimo choroby nerek, jak nadal realizują swoje pasje i wykonują ćwiczenia – każda z tych historii jest bliska naszemu sercu.

# 25



## Kluczem jest zdrowy tryb życia

Inna liczba jest naprawdę zdumiewająca: przez lata zebraliśmy dla Ciebie ponad 75 przepisów kulinarnych – wszystkie zostały zgromadzone i opracowane przez naszych ekspertów i dietetyków w celu dostosowania ich do specjalnych potrzeb żywieniowych pacjentów. To naprawdę więcej niż potrzeba na książkę kucharską!

Ponadto wiele porad zdrowotnych, w tym pierwsza, która jest historyczna na więcej niż jeden sposób: jak myć ręce, aby je odpowiednio zdezynfekować. Oczywiście to zawsze jest ważne. Ponad dwadzieścia porad, jak ćwiczyć swoje ciało, kilkanaście łamigłówek sudoku, aby ćwiczyć swój umysł – mamy nadzieję, że udało nam się przyczynić do poprawy zdrowia naszych pacjentów.

Czy rzeczywiście? Opowiedz nam o tym! Chętnie się od czegoś dowiemy. Jak podoba się Tobie nasz magazyn, które jego części są dla pomocne, o jakich historiach warto przeczytać, jak moglibyśmy Tobie lepiej służyć...



Wystarczy, że zeskanujesz kod QR i opowiesz nam o tym. Z pewnością uważnie przeczytamy komentarze.

# Dziękujemy!

**Cieszymy się na kolejne 25 numerów – razem z Tobą.**



my.kidney.companion

Twój towarzysz na całe życie z #kidneydisease



**Przedstawiamy:**

# Nasz **nowy** kanał na Instagramie dla pacjentów

Odkryj nasz nowo uruchomiony kanał na Instagramie „my.kidney.companion”.

**Z**najdziesz tu wiele wiadomości i inspiracji na różne tematy, dostosowanych do potrzeb pacjentów – niezależnie od stopnia zaawansowania choroby nerek – a także ich rodzin i opiekunów.

Ten nowy kanał oferuje wiele interesujących faktów na wszystkie tematy związane z chorobami nerek oraz różnymi metodami leczenia, które warto poznać. Obecnie ten kanał skierowany jest do międzynarodowej społeczności, a więc dostępny w języku angielskim.

A może szukasz więcej przepisów, które pasują do Twojej diety? Na kanale „my.kidney.companion” znajdziesz również wiele propozycji menu, a każda z nich opisana jest wraz ze składnikami, instrukcjami i informacjami o wartościach odżywczych, dzięki czemu możesz od razu sprawdzić, czy odpowiada ona Tobie i Twojemu preferencjom smakowym.



Śledź nas i dziel się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami z innymi użytkownikami w komentarzach. Zbudujmy razem społeczność i dołącz do „my.kidney.companion na Instagramie.

# Zmęczenie

## skąd się bierze i jak go unikać?

**Czujesz się ospały i zmęczony? Zmęczenie to bardzo częsty objaw u pacjentów dializowanych. Istnieją jednak zaskakująco proste sposoby, aby temu przeciwdziałać. Zebraliśmy najskuteczniejsze strategie przeciwdziałania zmęczeniu.**

**W**szyscy wiemy, jak to jest. To poczucie słabości, brak energii i zmęczenie. Często prowadzi to do spadku motywacji i powstrzymuje nas od aktywności, od podejmowania wysiłku fizycznego, to z kolei potęguje uczucie zmęczenia.

Zmęczenie jest częstym efektem ubocznym u pacjentów dializowanych i może być objawem wyniszczającym, pozostawiającym nas sfrustrowanych i zniechęconych. Czasami brak energii jest nawet tak dotkliwy, że czujemy się niezdolni do wykonywania codziennych zadań. Ale poza tym, że jest to możliwy efekt uboczny dializ, to skąd bierze się zmęczenie? Jak do niego dochodzi?

### Dlaczego jesteśmy tak zmęczeni?

To, w jaki sposób dializa i zmęczenie są ze sobą powiązane, jest wciąż przedmiotem analiz i badań. Wydaje się jasne, że rola utraty prawidłowej funkcji nerek, ale również wpływ dializy na organizm to czynniki, które się do tego przyczyniają. Równie istotne są jednak inne przyczyny: na przy-

kład ograniczenia dietetyczne oraz ogólny stres i niepokój.

Wiadomo natomiast, że więcej snu – najbardziej logiczny sposób walki ze zmęczeniem – nie zawsze jest rozwiązaniem. Pomocne są także inne strategie, które pozwalają aktywnie walczyć ze zmęczeniem. Oto kilka wskazówek, których skuteczność została udowodniona:

### Walka ze zmęczeniem

Poprawa diety to dobra strategia na podniesienie poziomu energii. To, co i kiedy jemy, może mieć wpływ na równowagę energetyczną i wydajność w ciągu dnia. Musimy upewnić się, że otrzymujemy wystarczającą ilość witamin, starać się nie spożywać alkoholu, dostarczać organizmowi odpowiednią ilość żelaza, nie ograniczać zbyt wiele węglowodanów, białek i tłuszczów, ponieważ są one dobrym źródłem energii. Należy jednak pamiętać, aby przed zmianą diety skonsultować się z lekarzem prowadzącym.





Inną skuteczną strategią jest zapewnienie sobie odpowiedniej ilości ruchu. Nie myśl, że nie jesteś w stanie tego zrobić – ćwiczenia to każdy rodzaj aktywności fizycznej. Spacer to zawsze dobry pomysł – nie trzeba uprawiać sportu ani chodzić na siłownię. Zaczynaj od tego, co jesteś w stanie robić, i zamień to w rutynę. Zanim się zorientujesz, będziesz mógł robić więcej. Należy skonsultować się z zespołem opieki w celu ustalenia odpowiedniego dla siebie schematu ćwiczeń. Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń pamiętaj, aby zasięgnąć porady. Zespół medyczny z przyjemnością udzieli Ci pomocy.

### **Hormony na karuzeli?**

Badania wykazały, że dializowani mężczyźni cierpią na niski poziom testosteronu, co może powodować uczucie zmęczenia. W przypadku kobiet dializowanych podwyższony poziom estrogenu oraz niewystarczająca ilość progesteronu mogą powodować zmęczenie i złe samopoczucie. Porozma-

wiaj ze swoim nefrologiem w celu wykonania badania, które może pomóc w ustaleniu planu leczenia. Jeśli badanie jest konieczne, zleci je lekarz.

Oczywiście, dobry sen jest zazwyczaj dobrym sposobem na walkę ze zmęczeniem. Plan regularnego snu chroni Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne, poprawiając pamięć, zdolności poznawcze i funkcje odpornościowe. Jeśli masz problemy ze snem, porozmawiaj z zespołem opieki zdrowotnej, aby ustalić przydatne techniki behawioralne pozwalające na spokojny sen.

Nie myśl, że musisz sam walczyć ze zmęczeniem. Poproś przyjaciół i rodzinę o pomoc i nie wstydź się podzielić swoją potrzebą pomocy. W końcu przebywanie w towarzystwie to kolejne wspaniałe źródło pozytywnej energii. Wyjdź więc z domu i bądź aktywny, a zmęczenie nie będzie miało szans.



**Zdrowie i dobre samopoczucie:**

# Jak dbać o higienę snu?

Sen odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe życie. Jest tak samo ważny jak jedzenie, nawadnianie organizmu, a nawet oddychanie. Plan regularnego snu chroni zdrowie psychiczne i fizyczne, poprawia zdolności poznawcze i wspomaga odporność organizmu. A Ty co o tym sądzisz? Czy wysypiasz się wystarczająco dobrze? Oto 15 technik behawioralnych przydatnych w utrzymaniu higieny snu, opracowanych przez psychologa klinicznego Madalinę Modoranu (NephroCare Vaslui, Rumunia).



## 1. Ustal stały harmonogram snu.

Nasze ciała lubią rutynę. Zwłaszcza jeśli chodzi o sen. Spróbuj każdego dnia budzić się o tej samej porze. Spowoduje to, że staniesz się senny dokładnie wtedy, gdy nadejdzie pora pójścia do łóżka. Jeśli musisz budzić się bardzo wcześnie, aby udać się na dializę, staraj się budzić o tej samej porze w dniach poprzedzających wizytę. Snu nie da się „odzyskać”. Jeśli w dniach poprzedzających wczesną pobudkę będziesz spał do późna, nie będziesz w stanie zrekompensować sobie utraty snu, a co gorsza, sprawi to, że nawet następnego dnia trudno będzie Ci wstać z łóżka. Pamiętaj, że budzenie się o różnych porach wpływa na jakość snu i wydłuża czas potrzebny do zaśnięcia.

## 2. Unikaj kofeiny, alkoholu i nikotyny.

Jak zapewne wiesz, kofeina jest obecna nie tylko w kawie, ale także w niektórych herbatach, napojach energetycznych, a nawet w czekoladzie. Jest to środek pobudzający, podobnie jak nikotyna. Obie powodują stan pobudzenia, który utrudnia zaśnięcie, a także wpływa na jakość snu. Jeśli masz problemy ze spokojnym snem, unikaj palenia papierosów przed snem i wyeliminuj ze swoich nawyków połączenie tytoniu i kofeiny. Innym sposobem na zapewnienie sobie dobrego odpoczynku jest unikanie spożywania pokarmów o działaniu pobudzającym na ośrodkowy układ nerwowy. Jeśli trudno Ci ich całkowicie unikać, postaraj się ograniczyć ich ilość i spożywać je w pierwszej połowie dnia. Ogólnie rzecz biorąc, należy zdecydowanie przestrzegać rutynowego przyjmowania płynów.

## 3. Unikaj kładzenia się spać zbyt najedzonym lub zbyt głodnym.

Unikaj obfitych posiłków co najmniej półtorej

godziny przed snem. Liczne badania wykazują, że trawienie w nocy wpływa na jakość snu i powoduje częstsze wybudzanie się w nocy. Jest też odwrotnie – jeśli kładziesz się spać głodny, jakość Twojego snu będzie niższa. Dlatego nie należy opuszczać kolacji. Najlepszym sposobem na zapewnienie sobie dobrego snu w nocy jest lekka przekąska wieczorem.

## 4. Staraj się codziennie korzystać z odpowiedniej ilości słońca.

Światło dzienne jest niezbędne do ustalenia rytmu snu i czuwania. Spędzaj czas na świeżym powietrzu i staraj się wystawiać na działanie promieni słonecznych przez co najmniej 30 minut każdego dnia. Zaleca się spędzanie tego czasu w pierwszej części dnia, aby skorzystać z delikatnych promieni porannego słońca. Nie należy jednak przesadzać. Nie wystawiaj miejsca dostępu na działanie promieni słonecznych, unikaj oparzeń słonecznych i pamiętaj o stosowaniu lub noszeniu ochrony przeciwsłonecznej.

## 5. Unikaj uprawiania sportu co najmniej dwie godziny przed snem.

Co najmniej 30 minut aktywności fizycznej dziennie jest korzystne dla organizmu i przyczynia się do lepszego snu. Jednak intensywne ćwiczenia fizyczne w porze przed snem podnoszą temperaturę ciała i tempo przemiany materii, utrudniając rozpoczęcie snu. Staraj się planować zajęcia sportowe w pierwszej części dnia lub co najmniej dwie godziny przed snem.

## 6. Ogranicz źródła niepokoju.

Wszyscy wiemy, jak trudno jest zasnąć, gdy jesteśmy niespokojni. Można jednak tego uniknąć. Jeśli masz tendencję do kładzenia się spać myśląc o wszystkich sprawach, które musisz załatwić następnego dnia, przed snem zrób plany na



następny dzień. Zmniejszy to poziom niepokoju związanego z planami na następny dzień. Ta technika może oczyścić umysł z myśli, które mogą być źródłem niepokoju, ułatwiając zasypianie.

**7. Nie pozostawaj w łóżku przez dłuższy czas.** Jeśli bezskutecznie próbujesz zasnąć przez dłużej niż 20 minut, warto wyjść z sypialni i rozpocząć prostą, relaksującą czynność, którą można przerwać lub porzucić, gdy sen powróci (np. układanie lub porządkowanie przedmiotów, składanie ubrań itp.). Choć ćwiczenie to może wydawać się trudne do wykonania, ma ono na celu wzmocnienie powiązania między łóżkiem a snem. Dosłownie pomaga organizmowi nauczyć się szybciej zasypiać. Im więcej czasu spędzasz w łóżku, próbując zasnąć, tym większy dyskomfort wiąże się z przebywaniem w nim. Ważne jest także, aby łóżko służyło wyłącznie do spania. Nie należy jeść, uczyć się, rozmawiać przez telefon, oglądać filmów w łóżku ani wykonywać żadnych innych czynności wymagających czuwania.

**8. Unikaj spania w ciągu dnia.** Może się wydawać, że dobrym pomysłem jest zapewnienie sobie dodatkowego snu w ciągu dnia, jeśli sen w nocy nie jest wystarczająco relaksujący. Sen w ciągu dnia, choć może być ożywczy, po prostu zmniejsza ilość snu w nocy. Jeśli więc masz problemy z zasypianiem w nocy, staraj się unikać małych drzemek w ciągu dnia. Jeśli jednak uda Ci się zasnąć, pamiętaj, że sen nie powinien trwać dłużej niż do godziny 15:00 i nie powinien przekraczać 45 minut.

**9. Ogranicz korzystanie z urządzeń elektronicznych co najmniej na godzinę przed snem.** Receptory światła w oczach, które odpowiadają za informowa-

nie naszego mózgu o tym, czy jest dzień, czy noc, są wrażliwe na światło niebieskie. Ekranów telefonów, laptopów, tabletów, a nawet telewizorów używają niebieskiego światła LED. Kiedy korzystamy z tych urządzeń wieczorem, często trzymając je zaledwie kilka centymetrów od oczu, blokujemy wydzielanie melatoniny. Jest to naprawdę szkodliwy nawyk, który utrudnia zasypianie, a nawet wpływa na jakość snu i czujność w ciągu dnia. Większość urządzeń elektronicznych ma opcję redukcji natężenia światła niebieskiego. Włącz tę opcję i dostosuj ją do swojego planu dnia, a następnie przestań korzystać z urządzeń elektronicznych co najmniej godzinę przed snem.

**10. Wyrób w sobie nawyk czytania przed snem tekstów drukowanych.** Przez teksty drukowane rozumie się czasopisma, gazety, książki itp., a nie urządzenia elektroniczne. Przed snem wybieraj czytanie prostych, relaksujących tekstów, które nie wymagają dużego wysiłku poznawczego. Jest to bardzo zdrowa alternatywa dla spędzania czasu przed snem na korzystaniu z urządzeń elektronicznych, takich jak telefon, laptop czy tablet.

**11. Zorganizuj przyjazne środowisko do spania.** Miejsce do spania i sen są silnie kojarzone w naszych umysłach. Dlatego ważne jest, aby sypialnia była schludna, cicha i ciemna. Wygodny materac i poduszka mogą pomóc w utrzymaniu dobrego snu. Stosuj zasłony lub rolety, aby zapobiec wpadaniu do pokoju silnego światła albo używaj do spania masek na oczy, aby ułatwić zasypianie i zapobiec budzeniu się z powodu kontaktu ze światłem. Jeśli nie można całkowicie wyeliminować hałasu z pomieszczenia, w którym śpisz, rozważ użycie zatyczek do uszu lub urządzenia do wytwarzania tzw. białego

## Higiena snu:

Kiedy używamy terminu „higiena snu”, mówimy o nawykach i praktykach, które umożliwiają dobry sen. Praktyki te zostały po raz pierwszy opracowane i przebadane w latach 70. ubiegłego wieku, aby pomóc pacjentom cierpiącym na łagodną lub umiarkowaną bezsenność.

szumu (urządzenie wytwarzające kojący szum, który uspokaja słuchacza).

### **12. W pomieszczeniach, w których spędzasz wieczory, zadbaj o przyciemnione, ciepłe, żółte i mało intensywne oświetlenie oraz unikaj wiszących lamp z jasnym światłem.**

Sztuczne światło, na które jesteśmy wystawieni wieczorem, oszukuje mózgu, że słońce jeszcze nie zaszło. Dlatego, mimo że jest pora snu, mózg odbiera komunikat, że jest jeszcze dzień i opóźnia uwalnianie melatoniny. Może to prowadzić do bezsenności, objawiającej się trudnościami w zapoczątkowaniu snu tuż po położeniu się do łóżka. Aby zapewnić sobie lepszy sen, należy spędzać wieczory w pomieszczeniach o niskim natężeniu bodźców świetlnych.

### **13. Utrzymuj niższą temperaturę śpisz. w pomieszczeniu, w którym śpisz.** Aby rozpocząć sen, temperatura ciała musi spaść o około jeden stopień Celsjusza. Dlatego korzystne dla snu jest, gdy pomieszczenie, w którym śpisz, jest o 1-2 stopnie chłodniejsze od innych pomieszczeń i gdy jest dobrze przewietrzane. Prosty sposób na obniżenie temperatury ciała jest umycie twarzy lub wzięcie ciepłego prysznica przed pójściem spać. Nasze indywidualne preferencje

dotyczące temperatury są różne. Spróbuj znaleźć taką temperaturę, w której czujesz się najlepiej.

### **14. Trzymaj zegary z dala od swojego pola widzenia.** Trudności z zasypianiem mogą prowadzić do zwiększonego poziomu niepokoju, który z kolei nasila problem bezsenności, a to błędne koło. Stan ten może być spotęgowany przez tendencję do ciągłego spoglądania na zegarek podczas próby zaśnięcia. Aby tego uniknąć, należy po prostu usunąć z pola widzenia wszelkie zegary z wyświetlaczem. Usuń też wszystkie związane z tym bodźce, takie jak tykanie zegara.

### **15. Nie przyjmuj naturalnych środków leczniczych dostępnych bez recepty ani suplementów diety bez konsultacji z lekarzem.** Jeśli trudno jest Ci pozbyć się bezsenności i zaczyna ona wpływać na Twoje codzienne życie, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką w ośrodku dializ. Badania wskazują, że psychoterapia poznawczo-behawioralna jest najskuteczniejszą formą niefarmakologicznego leczenia bezsenności. Psycholog jest przeszkolony w zakresie oceny jakości snu i będzie w stanie zaproponować plan interwencji dostosowany do potrzeb i preferencji pacjenta.

#### Bibliografia:

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9-17.

Olini, N., Kurth, S., & Huber, R. (2013). The effects of caffeine on sleep and maturational markers in the rat. *PLoS one*, 8(9), e72539.

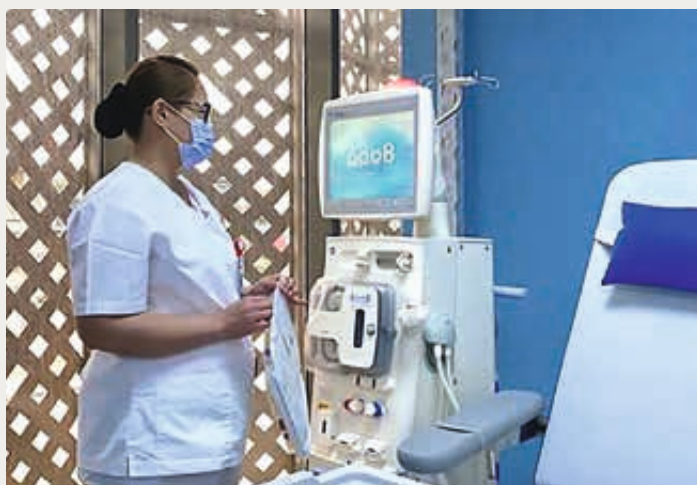
Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster

Yang, A., Palmer, A. A., & de Wit, H. (2010). Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacology*, 211(3), 245-257.

Arabia Saudyjska:

# Opieka nad pacjentami z chorobami nerek w Arabii Saudyjskiej

Co wiesz o Arabii Saudyjskiej? Prawdopodobnie to, że jest to królestwo, dlatego często określa się je Królestwem Arabii Saudyjskiej (KSA). Dzięki nazwie wiadomo, gdzie znajduje się na naszej planecie: jest to największy kraj na Półwyspie Arabskim. Ale poza tym większość z nas niewiele wie. Czas przyrzeć się temu krajowi bliżej.



Nowa stacja dializ w Rijadzie została dopiero co otwarta, a już się rozrasta.



Dzięki nowej rozbudowie stacja będzie mogła przyjmować 120 pacjentów tygodniowo.

**J**eśli istnieje kraj, który w ostatnich latach przeszedł wiele transformacji, to jest to prawdopodobnie Arabia Saudyjska. Kraj ten rozpoczął realizację całego szeregu programów pod nazwą „Wizja 2030”, mających na celu dywersyfikację gospodarki oraz modernizację społeczeństwa. Od dwóch lat nawet turystyka jest możliwa dla obywateli 49 krajów.

Królestwo Arabii Saudyjskiej liczy 35 milionów mieszkańców, w tym ponad 10 milionów obcokrajowców, ponieważ duża część siły roboczej pochodzi z innych krajów. Stolica kraju, Rijad, to ponad 7,5-milionowa metropolia, a jej nazwa oznacza „Ogrody” – to odpowiednia nazwa dla miasta położonego w środku kraju, który w 95% składa się z pustyni.



## Bezpłatna opieka zdrowotna

Poprawa tradycyjnie doskonałego systemu opieki zdrowotnej w kraju jest częścią „Wizji 2030”, dążącej do zapewnienia kompleksowej, skutecznej i zintegrowanej opieki zdrowotnej w całym kraju – nie tylko dla obywateli, ale także dla rezydentów, co jest ważnym czynnikiem w kraju o tak wysokim odsetku obcokrajowców.

W Królestwie Arabii Saudyjskiej opieka zdrowotna jest bezpłatna we wszystkich państwowych placówkach medycznych. Opieka nad pacjentami z chorobami nerek jest oferowana we wszystkich regionach w ramach ścisłej sieci – dla pacjentów wymagających hemodializy dostępne są 243 centra dializ. Ponad połowa z nich znajduje się w regionie centralnym wokół Rijadu lub w regionie zachodnim w Jeddah i Mekce. Potrzeby w tym zakresie są coraz większe, ponieważ w kraju odnotowuje się roczny wzrost liczby pacjentów dializowanych o 6,2%.

## NephroCare w Królestwie Arabii Saudyjskiej

Stacja dializ NephroCare jest pierwszą w Arabii Saudyjskiej, a prowadzi ją dr Mamdouh Nada, który był uprzejmy być współautorem tego artykułu. Nowo otwarta stacja znajduje się w centrum Rijadu, aby wszyscy mieli do niej łatwy dostęp. Może przyjmować 120 pacjentów tygodniowo, a jej rozbudowa jest już w toku.

Dr Nada jest wyraźnie dumny z nowej placówki, która stopniowo rozrasta się z 6 sta-

nowisk obsługujących 24 pacjentów do co najmniej 30 urzędzeń obsługujących do 120 pacjentów. Powiedział nam również, że ze względu na pandemię, w ośrodku zatrudniono pielęgniarkę ds. kontroli zakażeń, która pomaga we wdrażaniu środków zapobiegawczych COVID-19.

Liczba personelu stale rośnie, ośrodek dba o każdy aspekt opieki nad pacjentem, oferując wsparcie psychologiczne, badania laboratoryjne i edukację żywieniową. Dla nas, w NephroCare, to wspaniałe widzieć, jak rozwija się globalna sieć. Inspirujące wiadomości z fascynującego kraju.



Dr Mamdouh Nada, Konsultant ds. nefrologii i Dyrektor Medyczny Nephrocare Riyadh, KSA.



## Aerobik:

# Dobra kondycja na lato

Zbliża się lato i wszyscy chętnie spędzamy więcej czasu na świeżym powietrzu. Dlatego właśnie wybraliśmy kilka ćwiczeń na lato, które nie tylko rozruszają Twoje ciało. Wszystkie trzy ćwiczenia można z łatwością wykonywać także na zewnątrz – na tarasie, w ogrodzie, a nawet w parku. Trzy łatwe ćwiczenia aerobowe, które sprawią, że lato będzie jeszcze bardziej energiczne. Bez względu na to, które ćwiczenie wybierzesz, pamiętaj, aby najpierw skonsultować się ze swoim zespołem opieki. Będą oni wiedzieli, które ćwiczenia są dla Ciebie odpowiednie.

## Ćwiczenie 1: Pajacyki

Zacznijmy od przykładu. Pajacyki są naprawdę łatwe do wykonania, a to jest **poziom łatwy**:



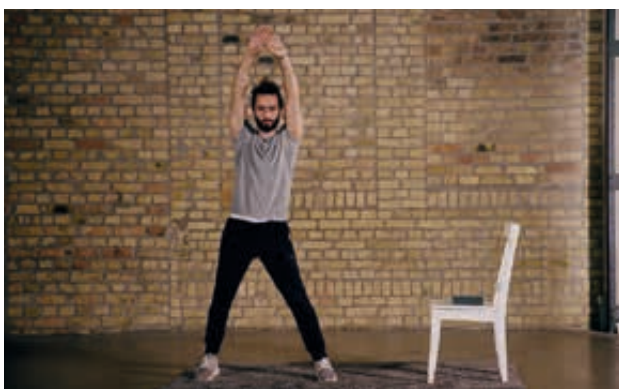
Stań prosto, z rękami po bokach.



Następnie zrób krok w bok prawą nogą.

Wykonując ten krok, wyciągaj ręce na boki i nad głowę, wykonując nimi półkola.

Następnie wróć do pozycji wyjściowej i opuść ręce do boków. Wykonaj to samo ćwiczenie po drugiej stronie, wykonując wykrok lewą nogą w bok i unosząc ramiona na boki i nad głowę.



Wykonaj wykrok lewą nogą i powtórz prawą nogą. Wykonuj wykrok w bok i powrót na przemian lewą i prawą nogą, unosząc ręce.

**Ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund.**

**3 ×**  **2-3**  **30 sek.**

**Poziom trudniejszy:** Zamiast robić stopami wykroki w bok, podskakuj w górę i w dół.

Podczas podskakiwania rozstaw nogi i unieś ręce nad głowę. Dłonie dotykają się krótko nad głową. Łądujemy na podłodze z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Przy następnym skoku stopy wracają do siebie, a ręce opuszczamy do boków.



## Ćwiczenie 2: Kopnięcia w pośladki

W ten sposób wykonujemy **poziom łatwy**:




Stań z lekko rozstawionymi stopami i rękami wyciągniętymi za plecami. Końce palców skierowane są w kierunku podłoża.



Chodząc w miejscu, na zmianę przyciągaj pięty w kierunku końcówek palców.



Zmieniaj nogi przez 30 sekund.

3 ×  2-3  30 sek.

**Poziom trudniejszy:** Zamiast wykonywać to ćwiczenie w pozycji stojącej, spróbuj powoli biegać w miejscu, podciągając pięty z każdym krokiem.



## Ćwiczenie 3: Wykrok w bok

W ten sposób wykonujemy **poziom łatwy**:



**Stań w szerokim rozkroku**

(więcej niż na szerokość barków) ręce trzymaj na talii.



„Przesuwaj” prawą nogę do lewej i z powrotem.



Następnie „przesuwaj” lewą nogę do prawej i z powrotem. **Ćwiczenie wykonuj na przemian przez 30 sekund.**

**3 ×**  **2-3**  **30 sek.**

**Poziom trudniejszy:** Zamiast przesuwać się w bok, zrób równie szeroki krok, a następnie pochyl się, aby dotknąć stopą dłoni po tej samej stronie. Następnie ponownie zegnij się i zbliż stopy do siebie. Rób to na przemian z lewej i prawej strony.

Zanim wypróbujesz któryś z tych pysznych przepisów, zasięgnij porady swojego dietetyka, aby dowiedzieć się, jaki rodzaj pożywienia i w jakich ilościach jest dla Ciebie odpowiedni.

# Grilowane filety z turbota z karczochami

## Składniki

1 turbot (około 1 kg)  
Ząbki czosnku ok. 10g  
Pietruszka do smaku  
800g małych karczochów (mrożone)  
Oliwa z oliwek

## 2 porcje

### Składniki odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	876 kcal
Białko	115 g
Węglowodany	49,71 g
Tłuszcze	25,28 g
Płyn	694 g
Sód	1202 mg
Fosfor	1127 mg
Potas	2710 mg

## Warto wiedzieć:

Turbot jest płastugą, która żyje w północno-wschodnim Atlantyku oraz w Morzu Śródziemnym i Bałtyckim. Ma jędrne mięso i doskonały, łagodny smak.

## Przygotowanie

1. Turbot: jeśli nie chcesz kroić go samodzielnie, możesz poprosić sprzedawcę o wycięcie płatów z jednego turbota.
2. **Przybranie z karczochów:**
  - Przygotuj karczochy zgodnie z techniką gotowania zalecaną dla pacjentów poddawanych hemodializie, namocz je na 3-4 godziny i kilkakrotnie odsącz.
  - Po rozmrożeniu przekrój karczochy na pół i podsmaż je na oleju.
  - Na koniec dodaj odrobinę białego wina i duś przez 5 minut na średnim ogniu.
3. Na rozgrzaną patelnię dodaj oliwę z oliwek i smaź filety turbota z obu stron przez 4 minuty (zaczynając od skóry).
4. Podczas gotowania rozdrobnij czosnek i pietruszkę.
5. Po przyrządzeniu ryby z obu stron, dodaj czosnek i mieloną pietruszkę po stronie mięsa.
6. Ułóż rybę na talerzu razem z karczochami.





# Poławdwica ciełęca w sosie jabłkowym

## Składniki

2 połędwiczki ciełęce  
400g jabłęk  
200 ml wody  
1 łyżka cukru lub słodzika (12g)  
Szczypta soli  
Zioła prowansalskie  
Oliwa z oliwek  
Papryczka chili (opcjonalnie)

## 2 porcje

### Składniki odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	638 kcal
Białko	51,24 g
Węglowodany	36,5 g
Tłuszcze	31 g
Płyn	447 g
Sód	642 mg
Fosfor	573 mg
Potas	871 mg

## Przygotowanie

### 1. Sos jabłkowy:

- Jabłka umyj, obierz i pokrój w kostkę.
- Wrzuć kawałki jabłęk do rondla z 200 ml wody i jedną łyżeczką cukru lub słodzika.
- Doprowadź do wrzenia, a gdy jabłka zbrązowieją, zdejmij je z ognia.
- Rozetrzyj kawałki jabłęk do uzyskania jednolitej konsystencji.

2. Na patelnię wlej oliwę z oliwek, a gdy będzie gorąca, dodaj połędwiczki i zioła do smaku.

3. Kolor połędwiczek zależy od gustu gości.

4. Ułóż połędwicę na talerzu razem z sosem.

## Warto wiedzieć:

W Wielkiej Brytanii pieczeń wieprzową często podaje się z gorącym sosem jabłkowym. Kwasowość jabłęk sprawia, że mięso jest łatwiejsze do strawienia. Sos jabłkowy jest również dobrym dodatkiem do połędwicy lub połędwicy wołowej.

# Sałatka z cykorii z borówkami

## Składniki

2 cykorie (100 g)

1 jabłko

Borówki (do dekoracji)

### Sos:

125 jogurtu naturalnego

2 białe szparagi

Szczypta cukru i soli

Oliwa z oliwek do smaku

Kilka kropel cytryny

## 2 porcje

### Składniki odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	166 Kcal
Białko	4,66 g
Węglowodany	23 g
Tłuszcze	7 g
Płyn	215,5 g
Sód	239 mg
Fosfor	117 mg
Potas	468,5 mg

## Przygotowanie

1. Cykorię pokrój na ćwiartki, umyj i osusz.

### 2. Sos:

- Obierz i pokrój szparagi na kawałki;
- Do szklanki lub miski blendera dodaj jogurt, szparagi, szczyptę cukru i soli oraz 2 łyżki oliwy z oliwek;
- Zmiksuj wszystko do uzyskania jednolitej masy i przecedź sos przez sitko; dodaj kilka kropel cytryny i wymieszaj.

3. Obierz jabłko i pokrój na kawałki.

4. Wymieszaj sos z jabłkiem.

5. Napełnij cykorię mieszanką.

6. Podawaj faszerowane cykorie udekorowane borówkami.

## Warto wiedzieć:

Cykoria? Endywia? Cykoria endywia? To trochę mylące, że w niektórych krajach endywia nazywana jest cykorią lub cykorią endywią. W przypadku tego przepisu łatwo sprawdzić, która z nich jest właściwa, ponieważ endywia ma idealny kształt do nadziewania.









# Papryka nadziewana ryżem z tuńczykiem

## Składniki

- 2 duże zielone papryki (ok. 400 g)
- 170 g ryżu
- 1 mała cebula lub pół dużej cebuli
- ½ czerwonej papryki
- 60 g ugotowanej kukurydzy ziarnistej (z puszki) (ważne jest, aby umyć i odsączyć kukurydzę przed użyciem)
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 40 g sera mozzarella
- 14 g oliwy z oliwek (łyżka)

## 2 porcje

### Składniki odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	601 Kcal
Białko	27,45 g
Węglowodany	97 g
Tłuszcze	13,8 g
Płyn	447 g
Sód	408 mg
Fosfor	335 mg
Potas	1024 mg

## Przygotowanie

1. Aby ugotować ryż, wlej do garnka dwa razy więcej wody niż ryżu i pozwól mu wchłonąć całą wodę.
2. Odetnij górę papryki, usuń nasiona i wnętrze; umyj i osusz.
3. Rozgrzej piekarnik do 200 °C.
4. Obierz i posiekaj czosnek, czerwoną paprykę i cebulę, przypraw do smaku i podsmaż na patelni z olejem.
5. Dodaj na patelnię tuńczyka i kukurydzę.
6. Wymieszaj z ugotowanym ryżem.
7. Napełnij papryki tą mieszanką i włóż do piekarnika na około 20 minut.
8. Wyjmij paprykę, połóż na niej 20 g sera mozzarella (pokrojonego w drobną kostkę) i ponownie umieść w piekarniku, aby się zapiekała jeszcze przez 5 minut.
9. Papryki są gotowe do podania.

## Warto wiedzieć:

**Więcej zamieszania? Nie ma problemu.** W kilku językach paprykę nazywa się papryką – tym samym słowem, którym określa się pachnącą, czerwoną przyprawę. W tych samych krajach ludzie, używając słowa papryka, myślą o chili...



# Mus ananasowy

## Składniki

1 puszka ananasa w syropie (z puszki), bez płynu

1 cytryna

2 łyżki miodu lub słodzika

2 białka jaj

## 2 porcje

## Przygotowanie

1. Odsącz plastry ananasa.
2. Pokrój ananasa.
3. Dodaj sok z cytryny i miód.
4. Zmiksuj wszystko do uzyskania jednolitej masy (jeśli chcesz, aby mus zachował konsystencję ananasa, nie miksuj zbyt mocno).
5. Ubij białka mikserem z dodatkiem szczypty soli, aż będą puszyste.
6. Dodaj zmiksowanego ananasa i delikatnie wymieszaj z białkami za pomocą drewnianej łyżki.
7. Rozdziel mus do poszczególnych naczyń i wstaw do lodówki na kilka godzin.
8. Aby udekorować deser, można dodać na wierzch kawałki ananasa.

## Składniki odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	243 kcal
Białko	4,41 g
Węglowodany	57 g
Tłuszcze	0,38 g
Płyn	207 g
Sód	65,6 mg
Fosfor	31,2 mg
Potas	296,4 mg

## Warto wiedzieć:

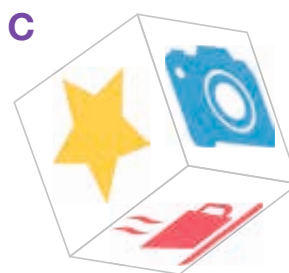
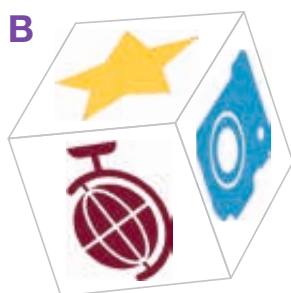
Ananas w rzeczywistości nie jest ani sosną (ang. pine - sosna), ani jabłkiem (ang. apple - jabłko). To jagoda. Duża, ale jagoda. Drzewko ananasowe produkuje tylko jednego ananasa rocznie. Największy ananas, jakiego kiedykolwiek wyhodowano, ważył aż 28 kilogramów.



# Trenuj swój umysł

## Złóż sześciian

Poniżej widać rozłożone sześciiany o sześciu bokach oraz cztery złożone sześciiany. Ale tylko jeden z uzupełnionych sześcianów jest przygotowany według tego rozłożonego. Który?



## Siedemnaście

Przyjrzyj się uważnie poniższym liczbom. To kombinacje dwóch lub trzech kolejnych liczb, które sumują się do 17. Znajdź je i podkreśl.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14





## Porządkowanie zwierząt

Porządkowanie informacji to naprawdę dobry sposób na ćwiczenie pamięci. Przyjrzyj się liście 20 zwierząt. Twoim zadaniem jest ułożenie ich w pięciu grupach. Znajdź odpowiednie kategorie i wymień zwierzęta, które się pod nimi znajdują.

**Rekin, Iguana, Lew, Pszczoła, Ryś, Żuczek, Żółw, Sola, Sowa, Jaguar, Kleszcz, Wróbel, Krokodyl, Łosoś, Tygrys, Wrona, Wąż, Barakuda, Orzeł, Motyl**

Kategoria

.....

.....

.....

.....

Kategoria

.....

.....

.....

.....

Kategoria

.....

.....

.....

.....

Kategoria

.....

.....

.....

.....

Kategoria

.....

### Złóż sześcian:



Prawidłowa odpowiedź to: sześcian D.

### Siedemnaście:

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

### Porządkowanie zwierząt:

**Ryby:** Rekin, Sola, Łosoś, Barakuda

**Ptaki:** Sowa, Wróbel, Wrona, Orzeł

**Gady:** Iguana, Żółw, Krokodyl, Wąż

**Zwierzęta drapieżne lub ssaki:** Lew, Ryś, Jaguar, Tygrys

**Owady:** Pszczoła, Chrząszcz, Kleszcz, Motyl