

NephroCare

dla mnie

## Medal Honorowy

Wyróżnienie dla hiszpańskiej kliniki

## 25 lat

Fresenius Medical Care

Nowa  
seria:  
Ćwicz dla  
szczęścia

# Dzień dobry Holandio

Nowa stacja dializ NephroCare w Amsterdamie

# Witamy!

## Drodzy Czytelnicy,

Nasz ostatni numer dotyczył tematu, który i dziś pozostaje aktualny – pandemii Covid-19. To już ponad rok, a my wciąż nie wróciliśmy do tak zwanego „normalnego życia“. Choć wszyscy chcielibyśmy spędzić wspaniałe wakacje, znowu nie będziemy nam to dane.

Możemy jednak pomyśleć o podróżowaniu, zaplanować coś z wyprzedzeniem i cieszyć się oczekiwaniem. I tym właśnie zajmiemy się w najnowszym numerze. Zabierzemy Was w podróż do Holandii, jednego z najpiękniejszych europejskich krajów. Po przejęciu z zeszłego lata, **Amsterdam dołączył do rodziny NephroCare**. Stacja dializ jest dogodnie położona i oferuje dializy gościnne.

To dla nas wyjątkowy rok w NephroCare. Nasza sieć ośrodków dializ w Europie, na Bliskim Wschodzie i w Afryce jest częścią grupy **Fresenius Medical Care, która w 2021 roku obchodzi swoje 25-lecie**. Grupa Fresenius Medical Care powstała w 1996 roku i jest notowana na giełdzie w Nowym Jorku i Frankfurtu nad Menem jako Fresenius Medical Care AG. Oddajmy się wspólnej refleksji nad 25 latami opieki dializacyjnej.

Mamy kolejny wspaniały powód do świętowania. Przedstawimy niezwykłą historię naszego ośrodka w małym mieście w Hiszpanii, który **wyróżniono lokalnie Medalem Honorowym** – a wszystko to dzięki rekomendacji jednego z pacjentów.

Mamy dla was kilka naprawdę smacznych przepisów, a także skutecznych i łatwych ćwiczeń dla ciała i dla umysłu. Mamy też drobną, ale ważną prośbę. Jesienią tego roku przeprowadzimy **coroczną Ankietę dotyczącą zadowolenia pacjentów** i gorąco zachęcamy do udziału. Wszystkie istotne informacje na ten temat znajdziecie w tym numerze.

Nawet jeśli tego lata zostaniemy w domu, nadal możemy podróżować w wyobraźni i optymalnie wykorzystać ciepłe miesiące.

Mamy nadzieję, że lektura tego numeru sprawi wam co najmniej taką przyjemność, jaką nam sprawiło jego redagowanie.

Życzymy zdrowego lata,

Zespół redakcyjny NephroCare dla mnie

**Nowa  
seria:  
Ćwicz dla  
szczęścia**

## Świat

### 4 Dzień dobry Holandio!

- 10 Medal honorowy  
Wyróżnienie dla hiszpańskiej kliniki
- 12 Wakacje w Polsce

## Ludzie

- 16 Laureaci nagrody „Wartości Firmowe”  
i ich poglądy na opiekę nad pacjentami

## Historie

- 20 25 lat Fresenius Medical Care
- 26 Ankieta dotycząca doświadczeń pacjentów  
NephroCare: co, dlaczego i jak?

## Ciało

- 30 Ćwicz dla szczęścia

## Jedzenie

- 34 Także dla Ciebie: zdrowe dania  
beźmięsne

## Umysł

- 38 Gimnastyka mózgu



### 4 Dzień dobry Holandio!



### 20 25 lat Fresenius Medical Care



### 34 Hamburger z soczewicy

Dzień dobry

Holandio!



**Nadchodzi lato. Ach, jak wspaniale byłoby spakować plecak i po prostu ruszyć przed siebie. Możemy to zrobić i bez pakowania! Wszyscy możemy wspólnie spędzić miłe wakacje we własnej wyobraźni. Czemu akurat w Holandii? Istnieje ku temu wiele dobrych powodów.**

**Z**amknijmy na chwilę oczy i wyobraźmy sobie, że jesteśmy w Amsterdamie. Nigdy tam nie byliście? Teraz się to zmieni! Holandia to przepiękny, mały kraj. A może wolicie wdzięczną, oficjalną nazwę – Królestwo Niderlandów?

Potocznie obowiązuje jednak tylko jedna nazwa. Holandia. Składa się ona z 12 prowincji, a wśród nich mamy Holandię Północną i Południową. Amsterdam znajduje się w północnej.

Ciekawostka: Holandia to kraj z dwiema stolicami. W Amsterdamie mamy pałac rodziny królewskiej, a położona w prowincji Holandia Południowa Haga stanowi centrum ustawodawcze.

Holandia to kraj o długiej historii i bogatym dziedzictwie kulturowym. Jest to też jedno z najnowocześniejszych państw Starego Kontynentu, bardzo przyjazne, otwarte i gościnne.

### **W dobrych rękach**

Jest jeszcze jeden dobry powód, by ruszyć do Holandii: doskonałe zaplecze medyczne. Lokalny system opieki zdrowotnej plasuje się w pierwszej trójce na świecie, a pod względem dostępu do niego Holandia zajmuje nawet pierwsze miejsce.

Co więcej: w czerwcu 2020 roku doskonałe centrum medyczne Diapriwa stało się częścią naszej sieci i oferuje dializy wakacyjne podróżnym zwiedzającym ten piękny kraj. Oczywiście nie potrzebujemy jego usług podczas naszej wyobrażonej podróży, ale dobrze jest wiedzieć, że możemy polegać na NephroCare, gdy marzenie o wakacjach za granicą w końcu się spełni.

Na początek, nasz wyobrażony przewodnik opowie trochę więcej o Holandii.

### **Małe-duże miasto**

Większość turystów na pewnym etapie podróży zawita w Amsterdamie. Z mniej niż milionem mieszkańców, miasto należy do mniejszych stolic Europy. Zaleta: wszystko jest położone względnie blisko siebie. Jest tu doskonały system transportu publicznego, pozwalający szybko przemieścić się do dowolnej części miasta.

Wyobraźmy sobie dźwięki wydawane przez tysiące rowerów. Wydaje się, że jeżdżą na nich wszyscy – rowerów jest tu dosłownie więcej niż ludzi. A do tego wszędzie pełno wody. Przez Amsterdam płynie aż 165 kanałów, a ich łączna długość to 50 km.

Holendrzy nazywają je grachten, pływa po nich wiele łodzi oferujących wycieczki i rejsy obiadowe, przepływających pod malowniczymi mostami i wzdłuż pięknych domów zbudowa-



*Amsterdam ma  
więcej kanałów niż  
Wenecja i ponad  
1500 mostów.*

nych ponad pięć wieków temu. Zapraszamy na pokład!

## Poznajmy van Gogha

Wielką zaletą wyobrazonej wycieczki jest to, że nasz przewodnik może przedstawić nam bardzo znane osoby. Spotkamy je w jednym ze światowej klasy muzeów w Holandii, takich jak Rijksmuseum, Muzeum Van Gogha i Muzeum Rembrandta. W mgnieniu oka możemy też dostać się do Otterlo i położonego tam Kröller-Müller Museum lub do muzeum narodowego Mauritshuis w Hadze. Spójrzmy – oto słynna „Dziewczyna z perłą“ Vermeera!

Wiele z najsłynniejszych muzeów w Amsterdamie leży naprawdę blisko siebie, wokół Museumplein, kulturalnego centrum miasta. A jeśli chcemy po prostu usiąść i chłonąć atmosferę, czeka na nas mnóstwo parków i kawiarni, gdzie na pewno wspaniale spędzimy czas.

## Czas na plażę

Amsterdam leży o rzut kamieniem od brzegu morza. Pociągi odjeżdżają w stronę Zandvoort co 15 minut – to tak blisko, że często nazywa się ją plażą Amsterdamu. Wyobraźmy sobie spektakularne plaże ciągnące się kilometrami. Weźmy głęboki oddech. Czujecie zdrowe, nadmorskie powietrze?

Kolejną atrakcją jest otoczone urokliwymi miasteczkami malownicze jezioro IJsselmeer. Kiedyś było znacznie większe i było częścią Morza Północnego, ale rezolucyjni Holendrzy zbudowali zapórę o długości ponad 32 km i osuszyli teren. Wydarte morzu ziemie

ochrzczono dwunastą prowincją Holandii – tak powstał Flevoland..



Malarstwo akwarelowe lokalnego artysty Wima Trompa.

## Diapriva godna twojego zaufania

Gdy tylko będziemy mogli bezpiecznie podróżować za granicę, możemy liczyć na NephroCare. Nasze centrum dializ w Amsterdamie oferuje usługi dializ wakacyjnych i daje możliwość łatwej rejestracji przez Internet. Jak większość ludzi w kraju, personel mówi biegle po angielsku, a wnętrza pomyślano tak, aby każdy czuł się jak w domu.

To spokojne miejsce położone w południowej części Amsterdamu, zaledwie 15 minut tramwajem od centrum miasta. Znajduje się bardzo blisko jednego z największych i najbardziej malowniczych parków w mieście. Klinika ściśle współpracuje z pobliskim Centrum Medycznym Uniwersytetu w Amsterdamie.

60 pracowników każdego dnia opiekuje się ponad setką pacjentów. NephroCare Amsterdam ma 15 pokoi jednoosobowych przeznaczonych dla pacjentów, którzy preferują dializę w nocy. Ustanowiono nawet oddział samoopieki i napisano podręcznik, dzięki któremu pielęgniarki mogą uczyć pacjentów, jak samodzielnie przeprowadzać zabieg.





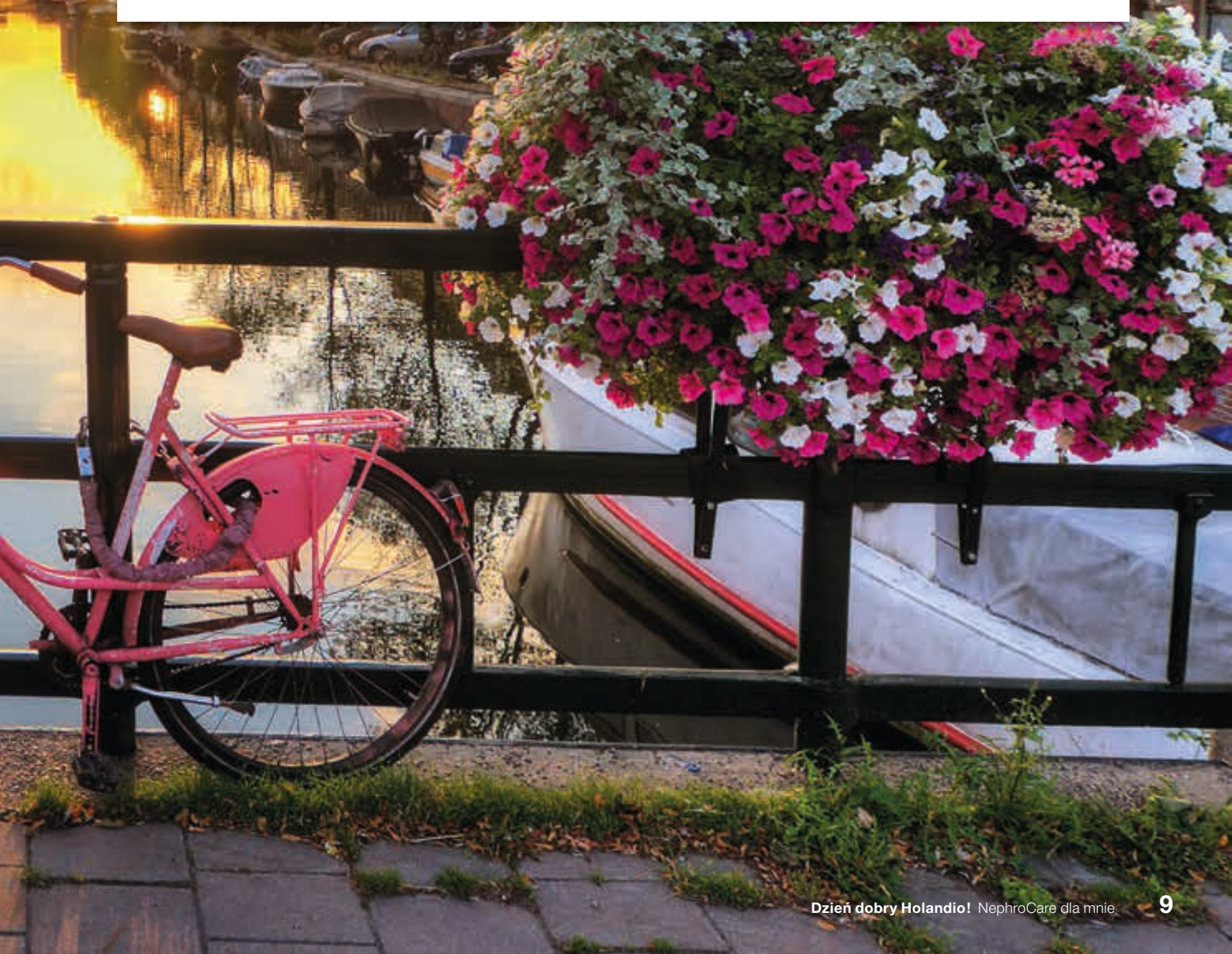
## Warto wpaść

W wyobraźni już spacerujemy po urokliwych uliczkach Amsterdamu. Za każdym rogiem czekają na odkrycie małe sklepiki i kawiarnie. Amsterdam ma również dużą bazę restauracji, które słyną z dwóch rzeczy: praktycznego podejścia i umiejętności sprawienia, że czujemy się jak w domu.

Wiele małych galerii sprzedaje prace lokalnych artystów i piękne rękodzieła – to idealne miejsca by znaleźć pamiątkę, która przez lata będzie nam przypominać o magicznej podróży do Amsterdamu.

## Do zobaczenia wkrótce

Podobała wam się nasza wycieczka do Holandii? Prawdopodobnie, musimy jeszcze trochę poczekać, zanim będziemy mogli ją urzeczywistnić, ale już samo planowanie dostarcza miłych wrażeń. Życzymy wszystkim wspianego i zdrowego lata.



Wyróżnienie od pacjentów:

# Centrum dializ w Palma del Rio otrzymuje Medal Honorowy

**W**e Fresenius Medical Care bardzo nas cieszy, gdy pacjenci stwierdzają, że zabiegi pomagają im żyć pełnią życia. Jednak to, co wydarzyło się ostatnio w mieście Palma del Rio na południu Hiszpanii, jest naprawdę wyjątkowe.

Oto historia Emilio Delgado Martosa, który od lipca 2018 r. korzysta z zabiegów dializy w lokalnym centrum dializ Fresenius Medical Care. Przez lata spędził tam sporo czasu i pamięta pierwszą wizytę w ośrodku tak, jakby to było wczoraj: – Kiedy wchodzisz tam po raz pierwszy, jesteś przestraszony i zaniepokojony, czeka Cię jakiś dziwny zabieg.

Emilio pragnął pozbyć się tego uczucia niepewności, oczekiwał sprawnej opieki i skutecznego zabiegu. Rzeczywistość przekroczyła wszelkie oczekiwania: – Według mnie, system pracy jest tu wręcz idealny. Cierpliwość personelu, profesjonalizm, ludzkie podejście i sposób przeprowadzania zabiegu, to wszystko umiła pobyt w ośrodku. To bardzo ważne dla wszystkich, którzy spędzają wiele godzin i dni w tygodniu podłączeni do aparatury.



Pan Martos i personel ośrodka.

## Wdzięczny pacjent

Pan Martos był tak wdzięczny za obsługę i opiekę w ośrodku, że nominował placówkę do otrzymania Medalu Honorowego miasta Palma del Rio. Rada miejska nie tylko przyjęła nominację, ale zdecydowała o wręczeniu Medalu. Został przekazany 28 lutego podczas obchodów corocznego Dnia Andaluzji.

Dla dyrektor placówki, dr Isabel Berdud Godoy, moment odebrania wyróżnienia w imieniu całego ośrodka dializ był wyjątkowy. – Wszyscy jesteśmy bardzo wdzięczni i zaszczytzeni. W końcu zaproponował to jeden z naszych pacjentów. To znaczy, że



*Ludzie, którzy są dla nas najważniejsi, naprawdę doceniają naszą pracę.*

Dr Isabel Berdud Godoy

ludzie, którzy są dla nas najważniejsi, naprawdę doceniają naszą pracę.

W centrum dializ w Palma del Río 11 pracowników medycznych opiekuje się maksymalnie 25 pacjentami. Cała jedenastka uczestniczyła w ceremonii wręczenia Medalu w towarzystwie swoich kolegów nie będących lekarzami. Dr Godoy jest przekonana, że możliwość zastosowania najlepszego możliwego leczenia oraz ciągła koncentracja na osobistej i indywidualnej opiece są najważniejszymi czynnikami skutecznego leczenia. – O każdego pacjenta należy zadbać indywidualnie. W końcu wszyscy spędzają z nami mnóstwo czasu.

### Wielki zaszczyt

Emilio Delgado Martos skorzystał z okazji, aby osobiście podziękować personelowi ośrodka za jego pracę: – Dziękuję za wasz profesjonalizm, podejście do pacjenta, cierpliwość, wytrwałość, za świetnie wykonywaną pracę, za uczynienie tych niemal pięciu godzin, kiedy nasze życie jest w waszych rękach, bardziej znośnymi. Bez was, maszyny, do których nas podłączacie, nie wykonywałyby swojej pracy tak dobrze. Dziękuję za podejście do nas, pacjentów. Za uśmiech, miłość, motywację i pomoc, które od was otrzymujemy.

Te piękne słowa w niemal poetycki sposób opisują to, co każdy pracownik służby zdrowia pragnie osiągnąć poprzez swoją pracę – i co jest sednem tego, czym się zajmujemy we Fresenius Medical Care.

**Nagroda:** „Medalla de la Ciudad“.



# Wakacje w Polsce

nowe Centrum Dializ Fresenius  
w Wysowej-Zdroju zaprasza



Choć wyjazdy za granicę zaczynają być możliwe tego lata, nadal procedury wjazdu do innych państw mogą być skomplikowane. Dynamiczna sytuacja związana z chorobą COVID19 utrudnia planowanie zagranicznych wyjazdów. Warto więc spędzić lato w Polsce. Dializy wakacyjne nareszcie wróciły, co pozwala pacjentom dializowanym na organizację bezpiecznych wczasów.

## Wakacje 2021

**C**zy lato bez wyjazdu wakacyjnego można uznać za udane? Z pewnością tak, jeśli okolica naszego miejsca zamieszkania pozwala nam na jednodniowe wycieczki i wypadki. Jednak po miesiącach przymusowego zamknięcia prawie wszyscy marzą o wakacjach, zmianie otoczenia i krajobrazu. Pandemia koronawirusa nie skończyła się, ale na pewno widzimy wyhamowanie dynamiki przyrostu zakażeń. Dlatego, po ponad roku zamknięcia się ośrodków dializ dla pacjentów gościnnych, w końcu możemy korzystać z dializ wakacyjnych w całej Polsce.

## Nowa stacja Fresenius Nephrocare Polska

Stacja dializ w Wysowej-Zdroju należy do sieci ośrodków Fresenius Nephrocare Polska od maja 2021. Nie jest jednak stacją zupełnie nową. W Uzdrowisku Wysowa S.A. stacja dializ powstała w 1993 z inicjatywy śp. prof. dr hab. Franciszka Kokota, wybitnego nefrologa i endokrynologa, nauczyciela pokoleń lekarzy. Był to pierwszy w Polsce ośrodek przyjmujący chorych wymagających dializ w trakcie pobytu w uzdrowisku. Przez lata pacjenci dializowani zawsze licznie z niego korzystali podczas pobytów wakacyjnych lub leczniczych.

W maju 2021 roku ośrodek ten dołączył do Centrum Dializ Fresenius – największej sieci stacji dializ w Polsce.

W związku ze zniesieniem części obostrzeń pandemicznych oraz rekomendacją Konsultanta Krajowego w Dziedzinie Nefrologii, pana prof. dr hab. Ryszarda Gellerta, stacja dializ w Wysowej-Zdroju ponownie otworzyła się dla wszystkich chętnych. Z zabiegów hemodializy mogą tutaj korzystać zarówno osoby, które przebywają w Uzdrowisku, jak i pacjenci, którzy przyjechali na urlop w te piękne i spokojne okolice.

## Beskid Niski – piękno natury

Wysowa-Zdrój to miejscowość uzdrowska w południowej Polsce, w województwie małopolskim. Położona jest w pięknej, słonecznej kotlinie, otoczonej wzgórzami południowo-zachodniej części Beskidu Niskiego, tuż przy granicy ze Słowacją. To uzdrowsko, które nie należy do słynnych kurortów. Jest cenione za ciszę i spokój, kontakt z przyrodą i piękny krajobraz. Liczne szlaki turystyczne, piesze i rowerowe, przyciągają osoby, które chcą aktywnie spędzić pobyt, korzystając z uroków przepięknej natury. To miejsce dla wszystkich, którzy chcą spędzić czas z dala od wielkomiejskiego zgiełku i smogu.



Zalew Klimkówka

Na terenie miejscowości znajdują się sanatoria, hotele i ośrodki oferujące noclegi w domkach kempingowych.

Jedną z największych atrakcji turystycznych okolicy jest zbiornik retencyjny Klimkówka. To raj dla wędkarzy oraz wszystkich miłośników sportów wodnych. Kilka kilometrów od Wysowej znajduje się przejście graniczne ze Słowacją gdzie w ciągu jednodniowej wycieczki można zwiedzić przepiękne miasteczko Bardejov którego ruiny zamku wpisane są na listę zabytków UNESCO czy skorzystać z basenów termalnych w Kupelach Baredejovskich.

## Uzdrowisko Wysowa

Stacja dializ zlokalizowana jest na terenie Uzdrowiska Wysowa, które od ponad 60 lat prowadzi leczenie uzdrowskiego i rehabilitację. Oferuje wczasy lecznicze, turnusy rehabilitacyjne, w tym także po przebytej chorobie COVID19. Klienci komercyjni korzystają także z pobytów wypoczynkowych, SPA i biznesowych.

Uzdrowisko Wysowa S.A. otrzymało wiele nagród i wyróżnień m.in. tytuł Gazeli Biznesu, Geparda Biznesu, Certyfikat Promotor Zdrowia czy też wyróżnienia za turnus dla diabetyków.

## Zapraszamy do Wysowej

Centrum Dializ Fresenius w Wysowej -Zdroju zlokalizowane jest w budynku ośrodka „Beskid” na pierwszym piętrze.

Są tutaj dwie sale dializacyjne, w których łącznie jest 9 stanowisk do hemodializy. Ośrodek wyposażony jest w aparaty do dializ i system uzdatniania wody firmy Fresenius Medical Care. Są tutaj także wszelkie udogodnienia dla pacjentów, takie jak szatnie, telewizory czy klimatyzacja.



Ośrodek Uzdrawiskowy „Beskid”, w którym mieści się stacja dializ

Pacjenci naszych stacji Fresenius Nephrocare w Polsce, wiedzą, że ośrodki znane są z jakości, wysokich standardów leczenia i opieki oraz rygorystycznych procedur higienicznych, gwarantujących bezpieczeństwo pacjentów i skuteczność dializy.

Na tę samą jakość mogą liczyć pacjenci Centrum Dializ Fresenius w Wysowej-Zdroju. Zabiegi hemodializy są refundowane na podstawie kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.



Centrum Dializ Fresenius w Wysowej-Zdroju

Aby zarezerwować zabiegi hemodializy prosimy o kontakt:

Centrum Dializ Fresenius nr 75 w Wysowej-Zdroju

38-316 Wysowa-Zdrój 98

tel. 18 3513 686

email: ewa.szpak@fmc-ag.com lub sekretariat.pl@fmc-ag.com

Do przyjazdu konieczne jest zaświadczenie o szczepieniu przeciw COVID-19 /  
wynik testu PCR nie starszy niż 48 godzin

# Zawsze do waszej dyspozycji: Laureaci nagrody „Wartości Firmowe”

We wszystkim, co robimy w Fresenius Medical Care, kierujemy się bardzo ważnymi wartościami. Dbamy o to, aby te wartości nie istniały tylko w teorii – przyznajemy nawet wewnętrzną nagrodę w podzięce za wybitne osiągnięcia. Czas poznać kilku jej laureatów.

**S**wiadczenie opieki medycznej to znacznie więcej niż tylko praca – i zapewnia ogromną satysfakcję. Nic nie napędza radością lepiej niż uśmiech wdzięcznego pacjenta. To także rodzaj pracy, która wiąże się z dużą odpowiedzialnością. Wymaga specjalnych umiejętności u bardzo wyjątkowych ludzi.

Nasz personel musi być **współpracujący**. Dbanie o pacjenta to zawsze praca zespołowa. Wszyscy musimy być **proaktywni**, zawsze zachowywać uwagę i błyskawicznie działać. Nasz personel musi też być zawsze **wiarygodny**. Od tego zależy dobre samopo-

czucie naszych pacjentów.

I oczywiście pragniemy, aby wszyscy byli **perfekcyjni** w tym, co robią, aby być jak najlepszymi opiekunami.

Współpraca, proaktywność, wiarygodność i perfekcyjność. To obietnica jaką składamy każdemu pacjentowi – i takie są kategorie naszej nagrody „Wartości Firmowe w Pielęgniarstwie”. Wszyscy laureaci są nominowani przez swoich współpracowników. Nagrody przyznaje się na poziomie stacji dializ, kraju i ogólnoswiatowym.

Przedstawiamy czwórkę zwycięzczyń:

Szczęśliwa Lúcia Pedro otrzymuje zasłużoną nagrodę w kategorii „Proaktywni”.

Kwiaty dla jednej z naszych zwyciężczyń: Yeliz Aydin nagrodzono w kategorii „Perfekcyjni”.





## Lúcia

W ciągu 26 lat pracy jako pielęgniarka Lúcia Pedro widziała i doświadczyła naprawdę wiele. Kocha swoją pracę i zależy jej na dobrobycie pacjentów. Opowiada historię jednego z nich, który pilnie potrzebował pomocy. Były sportowiec wyczynowy i biznesmen powoli tracił nadzieję, oczekując na przeszczep. Lúcia nie mogła biernie się temu przyglądać. Rozmawiała z jego rodziną, zorganizowała pomoc psychologiczną i w ciągu roku mężczyzna wrócił do formy, gotów do operacji.

Lúcia jest wyjątkową pielęgniarką dzięki chęci ciągłego uczenia się i znajdowania sposobów na poprawę metod opieki nad pacjentami. Nieustannie motywuje swoich podopiecznych do instalowania aplikacji „myCompanion“ i objaśnia, jak z niej korzystać. Ukończyła nawet studia podyplomowe jako pielęgniarka zdrowia psychicznego, aby jeszcze lepiej służyć wsparciem.



Lúcia Pedro jest jedną z naszych pielęgniarek w Clinica de Diálise de Abrantes w Portugalii.

Lúcia wie, że pielęgniarka zajmująca się cierpiącymi na schorzenia nefrologiczne musi posiadać doskonałą umiejętność oceny sytuacji, zwracać uwagę na szczegóły i wiedzieć, że praca zespołowa jest sprawą kluczową. Zawsze ma pozytywne nastawienie i dobre słowo w zanadrzu.

– Kocham moich pacjentów – mówi z uśmiechem. Lúcia jest jedną ze zwyciężczyń w kategorii „Proaktywni“ naszej nagrody i serdecznie jej gratulujemy, oraz cieszymy się szczęściem jej pacjentów.



## Slavojka

Jednym z najważniejszych aspektów tej nagrody jest fakt, że wszyscy kandydaci są nominowani przez swoich współpracowników. Nic dziwnego, że wybrano Slavojkę Devic. Slavojka wie, że tylko praca zespołowa może zapewnić pacjentom optymalną opiekę. Po trzech dekadach pracy, kobieta dodatkowo opiekuje się swoim zespołem.

Przyznaje, że sprawia jej wielką radość przekazywanie wiedzy młodszym kolegom i koleżankom, obserwowanie, jak dzięki temu cały zespół pracuje lepiej. Jej sekretem opieki nad pacjentami jest nie tylko bycie

Slavojka Devic jest świetnym mentorem i nauczycielem dla młodszych współpracowników.

## Ludzie

dobrym słuchaczem, ale także umiejętność czytania między wierszami. Jak mówi jeden z jej współpracowników: – Nigdy się nie zdarzyło, by nie zrobiła wszystkiego, co w jej mocy.

Jej podejście do opieki świadczy o ogromnym doświadczeniu. Najważniejsze są dla niej cierpliwość i współpraca. Wyznaje, że opanowanie jest jednym z jej najcenniejszych atutów: – Dzięki temu mam bardzo dobre relacje z pacjentami, oparte na wzajemnym szacunku. Slavojka jest jednym z laureatów w kategorii „Współpracujący”. Serdecznie gratulujemy jej i całemu zespołowi.



Zwycięzcy w kategorii „Współpracujący”:  
Slavojka Devic z Banja Luki.



Dusica Sladoje zawsze wyciąga pomocną dłoń – nawet podczas powodzi.

## Dusica

Zapytana czym jest dla niej wiarygodność, Dusica Sladoja odpowiada bez wahania. W jej opinii wiarygodność jest nieodzowna w każdej relacji, czy to prywatnej, czy zawodowej. – To właśnie na wiarygodności buduje się zaufanie – stwierdza i nie sposób się z nią nie zgodzić.

Dla Dusicy wiąże się to również z obowiązkowością. Kilka lat temu podczas wielkiej powodzi Dusica przechodziła obok stacji dializ i zobaczyła pracowników ratujących sprzęt. Natychmiast się przyłączyła i została do późnej nocy. Następnego dnia całe miasto znalazło się pod wodą, a kobietę trzeba było ewakuować łodzią.

Dla niej ważne jest, aby pielęgniarka była w stanie rozumieć uczucia pacjenta w określonych sytuacjach. Wymaga to emocjonalnej dojrzałości i stabilności. Dusica jest jedną z laureatek w kategorii „Wiarygodni”. Jesteśmy dumni, że należy do zespołu.

## Yeliz

Doskonałość ma wiele aspektów i można ją okazać na wiele sposobów. Historia Yeliz Aydin odbiega od typowych doświadczeń w pracy, ale jest warta opowiedzenia. Na początku zeszłego roku miała właśnie zakończyć swoją zmianę, kiedy okolicę nawiedziło trzęsienie ziemi. Niestety – u jednego pacjenta nadal trwała dializa.

Zamiast uciec, Yeliz została z nim i wspierała do końca zabiegu. Zakończyła dializę tak szybko, jak mogła i czekała, aż pacjent będzie mógł bezpiecznie opuścić ośrodek. Co ciekawe, zapytana o najbardziej pamiętny moment w swojej karierze, nawet nie wspominała o tym dniu.

---

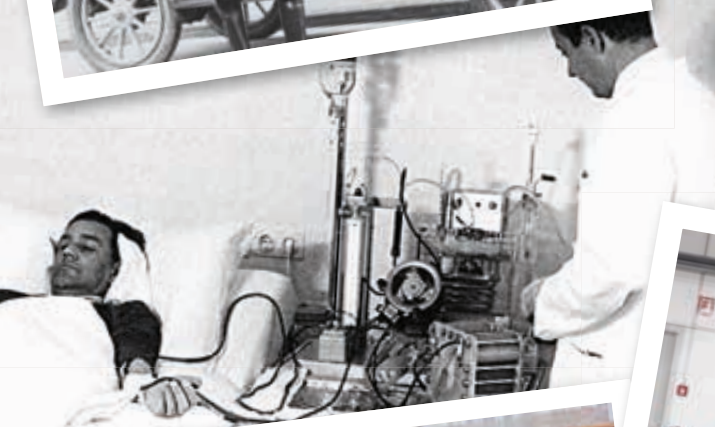
Szczęśliwa laureatka pod mostem Bosfor:  
Yeliz Aydin w Stambule w Turcji.



Yeliz jest przekonana, że pielęgniarka dializacyjna powinna zawsze być otwarta na nową wiedzę w swojej dziedzinie, musi stale się dokształcać. Z pacjentami zawsze była blisko: – Postrzegam pacjentów jako część mojej rodziny. Zawsze robię dla nich wszystko, co w mojej mocy. Yeliz jest jedną z laureatek w kategorii „Perfekcyjni“.

### Jesteśmy dumni z personelu NephroCare

Nie zawsze trzęsienie ziemi lub powódź wydobywa z nas to, co najlepsze. Czasami jest to osoba, która potrzebuje wsparcia i pocieszenia. Wewnętrzne piękno to coś, co pochodzi z serca i duszy. Mają je właśnie osoby, które chcemy uczcić naszymi nagrodami - pielęgniarki i pielęgniarze NephroCare. Kolejnych zwycięzców nagród „Wartości Firmowych w Pielęgniarstwie” przedstawimy w następnych numerach magazynu.





# 25 lat

# Fresenius Medical Care - celebrowanie pomysłowości

Fresenius zawsze był liderem w rozwoju technologii i metod leczenia, które pomagają osobom z przewlekłą niewydolnością nerek.

25 lat temu ciągły sukces doprowadził do powstania Grupy Fresenius Medical Care. To był dla nas wspaniały moment i jesteśmy dumni z długiej historii dializ. Oddajmy się wspólnej refleksji nad przeszłością.

**L**udzie często myślą, że przewlekła niewydolność nerek to względnie nowy problem, ale przypadłość ta jest znana od zarania dziejów. Nawet długoletni pacjenci dziwią się czasem, słysząc, że już starożytni Rzymianie szukali lekarstw i metod leczenia niewydolności nerek.

Zanim ktokolwiek znajdzie sposób na leczenie, musi najpierw ustalić, jaki jest faktyczny problem. I nawet przy tak ograniczonych możliwościach medycznych, jakimi ludzie dysponowali dwa tysiące lat temu, dało się zidentyfikować i nazwać przypadłość.

Próbowano wielu rzeczy, a niektóre z metod były dość drastyczne. Gorące kąpiele, pocenie się, lewatywy, a nawet upuszczanie krwi – już w średniowieczu powszechnie rozumiano, że chodzi o problem z poziomem płynów w organizmie. Jednak do opracowania pierwszych skutecznych metod leczenia pozostała jeszcze długa droga.

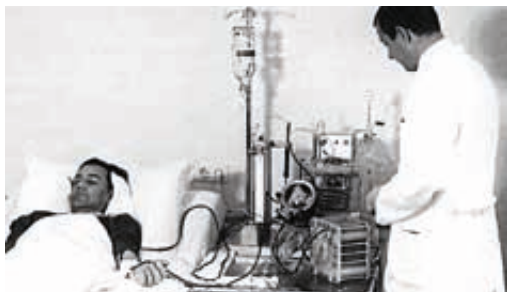
## Rozwiązanie

Wymyślenie sposobu leczenia przewlekłej niewydolności nerek zajęło całe stulecia badań i wymagało pracy wielu pokoleń wynalazców i lekarzy. Odpowiedź znaleziono w zasadzie działania osmozy – wymianie cieczy przez półprzepuszczalne membrany.

Wkrótce po zakończeniu II wojny światowej opracowano pierwsze systemy do dializoterapii, a Fresenius zaczął wносить swój wkład w rozwój technologii. **W tamtym czasie spółka Fresenius miała już długą historię. Została założona w 1912 roku** przez dr Eduarda Freseniusa, właściciela apteki Hirsch we Frankfurcie w Niemczech.

Po jego niespodziewanej śmierci w 1946 r. interes przejęła jego przybrana córka Else Kröner. Else ukończyła nawet studia, aby zostać licencjonowaną farmaceutką, zdolną kierować firmą. Okazała się bardzo skuteczną bizneswoman. To właśnie ona zade-

# Kamienie milowe



## 1966

### Początek dializ

Nowa era: Fresenius rozszerza swój asortyment i rozpoczyna sprzedaż aparatów do dializy i dializatorów. Spółka szybko zdobywa znaczący udział w rynku.



## 1996

### Fresenius Medical Care

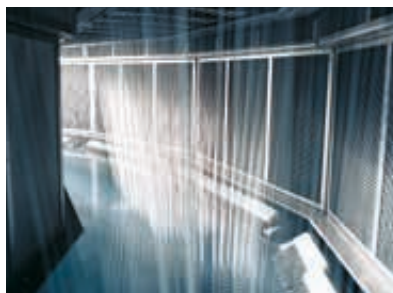
Nasza spółka powstała z połączenia **Fresenius Dialysis Unit** i **National Medical Care** i jest notowana na giełdach we Frankfurcie i Nowym Jorku.



## 1912

### Początek

Dr Eduard Fresenius, właściciel apteki Hirsch we Frankfurcie (Niemcy), zakłada **firmę farmaceutyczną Dr. E. Fresenius**.



## 1983

### Syntetyczne dializatory polisulfonowe

**Syntetyczne dializatory polisulfonowe**, do dziś wyznaczające standardy jakości w swojej kategorii, opracowano na początku lat 80.



## 1994

### NephroCare

Na dwa lata przed powstaniem **Fresenius Medical Care** otwarto **pierwszą stację dializ NephroCare**.



## 2012

### Rekord

Fresenius Medical Care produkuje 500-tysięczną maszynę do dializy



## 2019

### Nabycie NxStage

Do grupy dołącza **NxStage Medical, Inc.** – spółka specjalizująca się w produkcji urządzeń medycznych do dializy domowej i intensywnej opieki medycznej.



## 2006

### Rozbudowa sieci

**Przejęcie** amerykańskiej firmy, świadczącej usługi dializacyjne, **Renal Care Group, Inc.**



## 2016

### Partnerstwo między środowiskiem akademickim i przemysłem

Założenie **niezależnej spółki córki Unicyte AG**, zajmującej się medycyną regeneracyjną



Dr Eduard Fresenius, farmaceuta i właściciel apteki Hirsch, rozpoczyna produkcję leków.

cydowała o rozpoczęciu wytwarzania produktów potrzebnych do dializy.

Pierwsze produkty sprzedano **w 1966 roku**, a w ciągu niespełna dwóch dekad spółka Fresenius stała się jednym z liderów innowacji w swojej kategorii.

Przewlekła dializa była już możliwa, ale nadal bardzo kosztowna, a zabieg trwał dwanaście godzin. Mimo to, w końcu pojawiła się nadzieja dla pacjentów wymagających długotrwałego leczenia. Misją firmy stało się doskonalenie metod, które tę nadzieję dawały.

## Oddanie dializie

Stworzenie metody i technologii pomagającej ludziom z niewydolnością nerek to jedno – udostępnienie ich pacjentom na całym świecie to zupełnie inne wyzwanie. Spółka Fresenius stopniowo rozszerzała gamę produktów

i wytworzyła pierwszy syntetyczny dializator polisulfonowy w 1983 roku. Urządzenie to do dziś wyznacza standardy dla dializatorów.

Nasze produkty pomogły uczynić dializę bardziej wydajną, mniej czasochłonną, łatwiejszą w zastosowaniu, a przede wszystkim tańszą. Strategia okazała się tak skuteczna, że stworzono Fresenius Medical Care, a w 1996 przekształcono ją w korporację. NephroCare stało się ważną częścią tej nowej spółki.

Był to naturalny kolejny krok. Wcześniej za stronę techniczną dializ odpowiadała spółka Fresenius, a usługi leczenia prowadziła firma National Medical Care. Gdy spółki połączyły siły, nazwały się Fresenius Medical Care, a akcje nowego podmiotu trafiły na giełdy we Frankfurcie i Nowym Jorku. Niegdysiejsza mała firma zmieniła się w prawdziwie globalną korporację.



## Dalsze sukcesy

Strategia łączenia dwóch części biznesu – rozwoju produktów oraz świadczenia usługi opieki zdrowotnej – okazała się bardzo skuteczna i w następnych latach spółka osiągała liczne sukcesy.

Do dziś opracowuje nowe, coraz lepsze produkty do dializy. W 2012 roku spółka świętowała wyprodukowanie 500-tysięcznego urządzenia do dializy. Dziś, co drugi dializator na świecie został wyprodukowany właśnie przez nas. W 2005 roku otrzymaliśmy specjalne wyróżnienie. Nasz aparat do dializ 5008 zdobył Nagrodę Innowacyjności Niemieckiej Gospodarki.

Cały czas rozbudowujemy sieć ośrodków dla naszych pacjentów – pragniemy być obecni w ich rodzinnej miejscowości oraz we wszystkich miejscach, do których się udadzą. W 2006 roku dołączyła do nas Grupa Renal Care z siedzibą w USA, umożliwiając dotarcie do większej liczby pacjentów niż kiedykolwiek wcześniej. Niedawno grupa Fresenius Medical Care przejęła NxStage Medical – amerykańską spółkę opracowującą urządzenia do domowej dializy.

25 lat Fresenius Medical Care – to tegoroczne wielkie święto. NephroCare przyczynia się do wielkiego sukcesu grupy. W rzeczywistości nasze pierwsze centrum dializ zostało otwarte już dwa lata przed utworzeniem spółki – a wkrótce miało do niego dołączyć wiele innych.



## NephroCare dla Ciebie

Obecnie sieć Fresenius Medical Care działa w ponad 50 krajach i obejmuje ponad 4000 ośrodków. NephroCare posiada stacje dializ w całej Europie, na Bliskim Wschodzie oraz w Afryce. Naszą misją jest zapewnienie optymalnych zabiegów dializy.

W ponad 30 krajach więcej niż 20000 pracowników czeka na pacjentów w ponad 800 naszych centrach. Czy potraficie sobie wyobrazić 10 milionów zabiegów dializy rocznie? Ta liczba zadziwia nas samych.

## Dziękujemy

Nasze 25-lecie to doskonały moment, aby podziękować samym pacjentom. Bez wszystkich otrzymywanych informacji zwrotnych, bez rozmów z pacjentami na całym świecie, niemożliwe byłoby osiągnięcie tego wszystkiego.

Każda opinia się liczy – dlatego bardzo ucieszy nas, jeśli weźmiecie udział w ankiecie dotyczącej doświadczeń pacjentów. W tym numerze „NephroCare dla mnie” znajdziecie informacje na ten temat.



**Nasza ankieta:**

# **Pomóż nam zapewnić optymalną opiekę**

**Kiedy jesteśmy w czymś naprawdę dobrzy, najlepsi spośród nas pragną iść jeszcze dalej. Jak to zrobić? Odkrywając, co działa dobrze, a co można robić lepiej. Naszą ambicją jest zapewnianie jak najlepszej opieki. To właśnie Ty możesz nam w tym pomóc. W jaki sposób?**

**Z**a każdym razem, gdy przyjmujemy pacjenta w jednym z naszych ośrodków dializ, chcemy mieć pewność, że jego doświadczenia są tak przyjemne, jak to tylko możliwe, a opieka i leczenie, które otrzymuje, doskonałe.

Oczywiście zawsze istnieją dwie perspektywy – opiekuna i pacjenta. I choć jako opiekunowie dokładamy wszelkich starań, nie możemy przyjąć perspektywy pacjenta.

Dlatego regularnie przeprowadzamy ankietę dotyczącą doświadczeń w naszych ośrodkach. Dzięki temu lepiej zrozumiemy, co myślisz o świadczonych usługach opieki medycznej.

## Jak to działa?

Wszyscy wiemy, na czym polegają ankiety. Zazwyczaj mamy w nich określić, czy jesteśmy zadowoleni z danej usługi lub produktu. My również stworzyliśmy taką ankietę, ale okazało się, że wyniki zwykle odzwierciedlają tylko to, co ludzie o nas myślą, a nie to, jak nas doświadczają.

Na pierwszy rzut oka nie widać różnicy. Jednak różnica jest – i to znacząca. Wyobraźmy sobie, że ktoś pyta, czy lubimy chodzić na plażę, czy nie. Z kolei, inna osoba pyta, jak to jest spędzać tam czas, co lubimy robić, jak uczynić plażowe doświadczenia jeszcze przyjemniejszymi.

I w ten sposób osiąga się lepsze wyniki. Twoje odczucia wobec naszej firmy są ważne, ale chętniej dowiemy się jak się czujesz, jaka część pobytu w naszym



**Klucz do jeszcze lepszej opieki: Twój udział w ankiecie.**

ośrodka podoba Ci się najbardziej, a które aspekty wymagają poprawy.

Dzięki temu będziemy trochę lepsi za każdym razem, gdy nas odwiedzisz.

## Bądź częścią zmiany

Ankieta jest okazją do stworzenia opieki medycznej na miarę przyszłości. Dzięki niej dowiemy się co robić, by dawać Tobie więcej niż tylko wysokiej jakości zabiegi. Każdy z nas instynktownie rozumie, że jeśli dwie osoby zostaną potraktowane identycznie, niekoniecznie doświadczą tego w ten sam sposób.

## Historie

W ramach ankiety możesz nam powiedzieć, czy opieka, którą otrzymujesz, jest pełna szacunku, czy odpowiada Twoim indywidualnym preferencjom, potrzebom i wartościom. Możesz nam powiedzieć, jak bardzo Twoje doświadczenia są zgodne z oczekiwaniami.

Pragniemy świadczyć usługi opieki skoncentrowane na pacjencie i nawet jeśli ankieta jest anonimowa, jej wyniki pomogą nam zbliżyć się do tego celu.

### Jak to działa?

Każdego roku przeprowadzamy ankietę jednocześnie w 15 lub więcej z 30 krajów, w których działa NephroCare. Innymi słowy: każdy kraj uczestniczy co najmniej raz na dwa lata. Latem

spotykamy się w siedzibie głównej, aby omówić ankietę z zespołami krajowymi. Każdy ma szansę wnieść swój wkład. Wokół ankiety tworzona jest kampania – z plakatami, ulotkami lub listami.

Następnie, nasi krajowi koordynatorzy omawiają wdrożenie z zespołami stacji dializ, aby upewnić się, że każdy ośrodek otrzyma odpowiednie wsparcie i uwagę. Jesienią ośrodki mają kilka tygodni na przeprowadzenie właściwej ankiety.

Wszystkie anonimowe dane są przesyłane do siedziby głównej w celu analizy i odkrycia, gdzie należy wprowadzić udoskonalenia – na poziomie każdego kraju i każdej stacji. Na podstawie tych ustaleń omawiamy możliwe, a nawet

---

Naszym celem jest zapewnienie opieki prawdziwie skoncentrowanej na pacjencie.





konieczne kroki. Ważne jest, aby udoskonalenia można było wdrażać lokalnie.

## Prawdziwe efekty

W 2019 roku ankieta skutkowałą kilkoma konkretnymi zmianami. Jednym z ustaleń była konieczność ulepszenia systemu zarządzania skargami. W konsekwencji uruchomiliśmy standardową procedurę operacyjną dotyczącą rozpatrywania skarg i ustaliliśmy określone kanały kontaktu dla pacjentów, jeśli cokolwiek pójdzie nie tak, jak powinno.

Kolejnym ustaleniem było to, że nasi pacjenci potrzebują więcej informacji i wskazówek. Podjęliśmy decyzję o zainicjowaniu programu edukacji pacjentów w naszej sieci w Europie, na Bliskim Wschodzie i w Afryce.

## Pełna anonimowość

Niezbędny poziom otwartości jest osiągalny tylko wówczas, gdy żadna z informacji, które

nam przekazujesz nie jest powiązana z danymi osobowymi. Nasi pacjenci mogą wypełniać ankiety w zaciszu własnego domu i nigdy nie są proszeni o podanie danych osobowych. Wszystkie odnośniki są anonimowe, a kodów logowania można użyć tylko raz.

W przypadku takiej globalnej ankiety ważne jest, aby wzięło w niej udział jak najwięcej pacjentów. Na szczęście, co roku otrzymujemy opinie od około 15000 pacjentów i mamy nadzieję, że w tym roku zdecydujesz się do nich dołączyć.

Zachęcamy do udziału. Pomoże nam to zapewniać najlepszą możliwą opiekę.

**Zapraszamy do udziału:** Kiedy jesienią personel zwróci się do Ciebie z prośbą o wypełnienie ankiety, nie wahaj się. Zajmie to tylko kilka minut. Dziękujemy.



# Ćwicz dla szczęścia

Ćwiczenia fizyczne są bardzo korzystne dla zdrowia. Wszyscy to wiemy. Jednak nie każdy zdaje sobie sprawę, że ćwiczenia zwiększają również poziom szczęścia. To prawda. Dowody naukowe faktycznie wskazują na stałą pozytywną korelację między aktywnością fizyczną, a odczuwanym szczęściem\*.

Nie potrzeba naukowca, by wiedzieć, że gdy czujemy się dobrze, jesteśmy szczęśliwi. Czas nieco się rozruszać. Wykonajmy kilka prostych ćwiczeń dla każdego. I to we własnym salonie! Ćwicz dla szczęścia. To naprawdę działa. **Każde ćwiczenie ma trzy różne poziomy – wybierz ten, który najlepiej pasuje do Twoich możliwości.**

\* Zhanjia Zhang & Weiyun Chen: A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness, Journal of Happiness Studies, 2018, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

## Ćwiczenie 1: wykroki statyczne

Zacznijmy od prostego ćwiczenia.

Wykroki są naprawdę łatwe, a oto **poziom pierwszy**:



Zacynamy w lekkim wykroku. Oba duże palce są skierowane do przodu, tułów wyprostowany. Kładziemy ręce na oparciu krzesła, które wspiera i stabilizuje.



Uginamy nogi, aż wysunięte udo będzie ułożone równoległe do podłogi. Wysunięte kolano trzymamy nad piętą, schodzimy niżej. Upewniamy się, że górna część ciała stale pozostaje w stabilnej i wyprostowanej pozycji.



Zginamy kolana tak, aby dolne kolano prawie dotykało podłogi, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej.

Wykonujemy 2-3 serie po 12 powtórzeń, między seriami odpoczywamy przez 1 minutę.

**12 X**  **2-3**  **1 min**

**Poziom drugi:** Jeśli stoimy stabilnie i czujemy się na tyle silni, możemy wykonać wypady bez trzymania się krzesła.

**Poziom trzeci:** Czujesz, że stać Cię na więcej? Świetnie! Podczas wykonywania wykroków można założyć plecak. Aby zwiększyć jego wagę, można do niego zapakować rozmaite przedmioty.

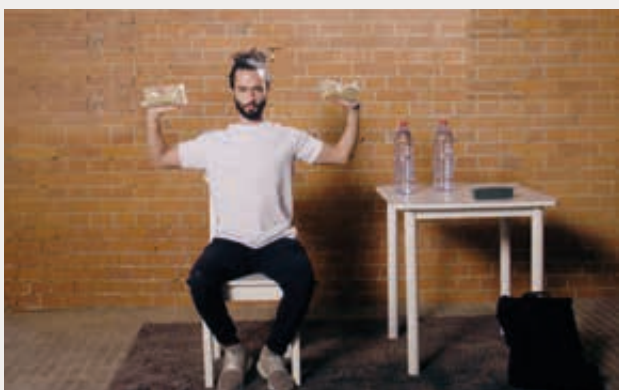
## Ćwiczenie 2: Unoszenie ramion

To kolejne naprawdę proste ćwiczenie.

Tak wykonujemy **poziom pierwszy**:



Siadamy na krześle w wyprostowanej pozycji. Dobieramy dwa identyczne przedmioty, które ważą około pół kilograma i trzymamy je mocno w dłoniach.



Powoli podnosimy ciężarki, odchylając ramiona na zewnątrz, aż ciężarki znajdą się na wysokości głowy, a ramiona utworzą kąt prosty. Trzymamy ciężarki w dłoniach, starając się nie zginać zbyt mocno nadgarstków. **To nasza pozycja wyjściowa.**



Teraz podnosimy ręce do góry, aż mocno je wyciągniemy. Powoli opuszczamy ręce, aż ponownie osiągniemy pozycję wyjściową. To naprawdę proste.

Wykonujemy 2-3 serie po 12 powtórzeń, między seriami odpoczywamy przez 1 minutę.

**12 X**  **2-3**  **1 min**

**Poziom drugi:** Jeśli czujemy się na siłach, możemy użyć przedmiotów o wadze 1,5 kg.

**Poziom trzeci:** Chcesz więcej? Świetnie! Spróbujmy wykonać ćwiczenie, stojąc w wyprostowanej pozycji.



## Ćwiczenie 3: pompki przy stole

Pompki są o wiele łatwiejsze, gdy robimy je na stojąco.

Tak wykonujemy **poziom trzeci**:



Ustawiamy się przed stołem, na odległość wyciągniętej ręki.



Ostrożnie pochylamy się do przodu i kładziemy ręce na stole. Zginamy ramiona, aby pochylić się względem stołu na tyle, by wykonać pompkę.



Odpychamy się, powracając tym samym do pierwotnej pozycji.

Wykonujemy 2-3 serie po 12 powtórzeń, między seriami odpoczywamy przez 1 minutę.

**12 X**  **2-3**  **1 min**

**Poziom drugi:** Jeśli jest to dla nas zbyt trudne, opieramy się o ścianę zamiast stołu. Zaczynamy od odległości nieco większej niż wyciągnięta ręka.

**Poziom pierwszy:** Nadal za ciężko? Żaden problem. Po prostu podejźmy bliżej ściany – na odległość wyciągniętej ręki.



## Także dla Ciebie: zdrowe dania bezmięsne.

W ostatnich latach dieta przeciętnego człowieka znacząco się zmieniła. Coraz popularniejszy staje się wegetarianizm i weganizm. Nie tylko dlatego, że postrzegamy je jako zdrowsze – jeśli wszyscy ograniczymy spożycie mięsa, skorzysta na tym również Ziemia. Kiedy z powodu nerek musimy uważać na dietę, a warzywa wiążą się z pewnym ryzykiem, porzucamy wszelkie nadzieje na dietę wegetariańską. Niektórzy uważają nawet, że posiłek wegetariański to nuda. Dziś udowodnimy, że warzywami można się delektować i że mogą być naprawdę pyszne. Możemy nawet przygotować bardzo smacznego bezmięsnego burgera. Warto spróbować! Będziesz mile zaskoczony.

# Curry zbożowe z tofu

## Składniki

1 opakowanie kremu z warzyw z mlekiem kokosowym lub ryżowym (200 ml)

Ciecierzycy (400 g)

Tofu pokrojone w kostki (240 g)

1 marchewka pokrojona w kostki (120 g)

1 posiekana cebula (180 g)

2 posiekane ząbki czosnku

2 łyżki stołowe oleju

1 łyżeczka curry

1 łyżeczka kurkumy

Świeży pieprz i imbir do smaku

Podawać z pietruszką

## Cztery porcje

### Informacje dotyczące wartości odżywczych

(wartość na porcję – 1 osoba)

Wartość energetyczna	472 kcal
Białko	19 mg
Węglowodany	65 g
Lipidy/tłuszcz	15 g
Sód	339 mg
Fosfor	315 mg
Potas	584 mg

## Przygotowanie

1. Zaczynamy od namoczenia ciecierzycy, najlepiej 8-12 godzin przez noc. Wylewamy wodę po namoczeniu i gotujemy ciecierzycę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy cebulę, czosnek i imbir, aż zaczną się rumienić.
2. Dodajemy marchewkę i tyle wody, aby przykryła zawartość i gotujemy pod przykryciem przez 3 do 4 minut, aż kostki marchewki zaczną mięknąć.
3. Dodajemy ciecierzycę i tofu, doprawiamy pieprzem. Gotujemy przez kolejne 3 do 4 minut.
4. Na koniec dodajemy krem, curry i kurkumę, mieszamy, aż zacznie wrzeć.
5. Próbujemy i doprawiamy do smaku, podajemy z siekaną natką pietruszki.
6. Najlepiej smakuje z białym ryżem (4 łyżki)



## Stwórzmy własną kolekcję przepisów!

Wystarczy wyciąć te strony z magazynu, aby stworzyć własną kolekcję przepisów.

Dzięki temu uzyskamy stałe źródło inspiracji w kwestii odżywiania.

# Hamburger z soczewicy

## Składniki

350g zielonej lub brązowej soczewicy

1 posiekany ząbek czosnku

1 średnia cebula, posiekana

1 łyżka stołowa oleju

85 g mąki z brązowego ryżu

8 łyżek płatków owsianych

1 liść laurowy

Sos salsa do smaku

Kminek do smaku

## Cztery porcje

### Informacje dotyczące wartości odżywczych

(wartość na porcję – 1 osoba)

Wartość energetyczna	463 kcal
Białko	20 mg
Węglowodany	80 g
Lipidy/tłuszcz	8 g
Sód	154 mg
Fosfor	436 mg
Potas	678 mg

## Przygotowanie

1. Zaczynamy od namoczenia soczewicy przez dwie do czterech godzin. Wylewamy wodę i gotujemy soczewicę razem z liściem laurowym w garnku ze świeżą wodą. Porządnie odcedzamy, płuczemy zimną wodą i wkładamy do miski.
2. Do ugotowanej soczewicy dodajemy czosnek, cebulę, pietruszkę i oliwę, doprawiamy do smaku kminkiem i dokładnie mieszamy.
3. Dodajemy stopniowo płatki owsiane i całą mąkę ryżową, aż otrzymamy łatwe do uformowania ciasto.
4. Dzielimy ciasto na 4 równe części i nacieramy dłonie odrobiną oliwy z oliwek lub mąki, aby ułatwić proces formowania burgerów.
5. Formujemy burgery o pożądanej grubości.
6. Układamy burgery w formie wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do lodówki na godzinę.
7. Ostrożnie wyjmujemy, pieczemy w piekarniku około 40 minut w temperaturze 180°C. Po 20 minutach obracamy kotlety, aby upiekły się z obu stron.
8. Najlepiej smakuje z komosą ryżową (4-5 łyżek).

# Gimnastyka mózgu

Istnieje wiele powodów, dla których warto spędzać czas na quizach i łamigłówkach. Oczywiście to żadna tajemnica, że w ten sposób ćwiczymy umysł – po to je wymyślono. Poprawiają koncentrację, ćwiczą pamięć, dzięki nim ciągle się uczymy i mamy poczucie spełnienia.

Jest jednak jeszcze jeden dobry powód do sięgania po łamigłówki – to świetna zabawa! Oderwijmy się na chwilę od codziennych obowiązków i wypróbujmy nasze pokręcone Sudoku lub poszukajmy błędów w zagadce obrazkowej.

**Dobrej zabawy!**

## Nieregularne Sudoku:

Zasady tej odmiany quizu liczbowego są takie same jak w standardowej wersji – należy wpisać w odpowiednie kwadraty cyfry 1-9 w każdej kolumnie, wierszu i obszarze. Jedyna różnica polega na tym, że tutaj obszary nie są kwadratami 3x3, ale mają nieregularne kształty. Czy dasz radę rozwiązać takie Sudoku?

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1		1		4		2		5		1
2		9		8	1				2	2
3	2	7	9	3				1	8	3
4	1				9					4
5	8	5						9	1	5
6					6				4	6
7	7	2				3	9	4	5	7
8	9				2	8		7		8
9		8		7		9		2		9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

## Znajdź błędy:

To przyjemna i prosta zabawa. Obrazki na pierwszy rzut oka wyglądają identycznie. Czy na pewno? Znajdź **osiem błędów** na dolnym obrazku. To nie takie proste.



Znajdź osiem błędów na obrazku.



## Nieregularne Sudoku, rozwiązanie:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	6	1	8	4	7	2	3	5	9	1
2	3	9	5	8	1	4	7	6	2	2
3	2	7	9	3	4	6	5	1	8	3
4	1	4	2	6	9	5	8	3	7	4
5	8	5	4	2	3	7	6	9	1	5
6	5	3	7	9	6	1	2	8	4	6
7	7	2	6	1	8	3	9	4	5	7
8	9	6	1	5	2	8	4	7	3	8
9	4	8	3	7	5	9	1	2	6	9
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

## A oto i osiem błędów

