

NephroCare

dla miłośników

Przepisy:

Trzydniowe
jesienne menu

Historie pacjentów:

**“W końcu
czuję się lepiej”**

Obraz siebie:

**Czuj się dobrze
z samym sobą**

Wielka giełda IT:

**Historia
zrównoważonego
rozwoju i integracji**

**Hiszpańskie wybrzeże
Morza Śródziemnego:**

**KULTURA,
KULINARNE
PRZYSMAKI
I DOSKONAŁA
OPIEKA**

Witamy!

Drogi Czytelniku,

Gotowy na zimę? Po długim, gorącym lecie zima wydaje się niemal nierealna. W tym numerze niemal na pewno wybierzemy się do Hiszpanii – na Majorkę i hiszpańskie wybrzeże Morza Śródziemnego. Niekończące się plaże, magiczne zatoczki i wspaniałe jedzenie sprawiają, że to idealne miejsca na wakacje.

Historie naszych pacjentów są tym razem szczególnie wzruszające i inspirujące, ponieważ poznajemy młodą kobietę z Polski, która dowiedziała się o swojej chorobie nerek, gdy była w ciąży, oraz młodego mężczyznę ze Słowenii, który wynalazł naprawdę sprytne rozwiązanie chroniące jego przetokę.

Kolejna wyjątkowa historia dotyczy naszego działu IT, który stanął przed ogromnym zadaniem wymiany prawie tysiąca starych komputerów, serwerów i powiązanego sprzętu. Zrobili to w sposób zgodny z zasadami zrównoważonego rozwoju i integracji.

W naszej sekcji poświęconej zdrowiu przyglądamy się dwóm bardzo ważnym tematom. Jednym z nich jest naprawdę istotny temat samooceny i wizerunku ciała. Przyglądamy się zmianom, jakie zachodzą w naszych ciałach w wyniku choroby nerek i jak podejść do nich w pozytywny sposób. Drugim tematem są oczywiście szczepienia. Nie tylko z powodu COVID-19, ale także z powodu sezonu grypowego i najnowszego zagrożenia dla zdrowia jakim jest małpia ospa.

Bez inspiracji kulinarnych nie ma NephroCare: w tym numerze proponujemy trzydniowy posiłek inspirowany sezonowymi zbiorami, stworzony przez dietetyczkę z naszej kliniki w Madrycie, Katherine Sagastegui Vargas.

Ponadto więcej zwycięzców Value Award i naprawdę trudna wersja Sudoku, która zapewni zajęcie w zimowe popołudnie

Życzymy wspaniałego końca roku z mnóstwem pozytywnych wibracji, przytulnych zimowych wieczorów i spokojnego okresu świątecznego.

PS: Chcielibyśmy wspomnieć, że wszyscy, którzy brali udział w powstawaniu artykułów, zostali przetestowani i/lub nosili maski. Bądź zdrow!

Redakcja NephroCare *for me*

Ludzie

- 4 Historie pacjentów: Agnieszka z Polski
- 7 Historie pacjentów: Gal Hostnik ze Słowenii

Ciało

- 11 Obraz siebie i swojego ciała: Czuj się dobrze z samym sobą
- 20 Covid-19, małpia ospa i grypa: Czas na szczepienia

Historie

- 16 Wielka giełda IT: Historia zrównoważonego rozwoju i integracji
- 24 Opieka z pasją: Nasi nominowani do Nagrody Wartości Firmowe

Świat

- 28 Hiszpańskie wybrzeże Morza Śródziemnego: Kultura, kulinarne przysmaki i doskonała opieka

Jedzenie

- 34 Purée z cebuli, pora, marchewki i cukinii z bułką tartą
- 36 Łosoś gotowany na parze z krojonymi warzywami
- 38 Gulasz z kurczaka z warzywami i ziemniakami
- 40 Mini szarlotki

Umysł

- 42 Trenuj swój umysł



- 11 Obraz siebie i swojego ciała: Czuj się dobrze z samym sobą



- 20 Covid-19, małpia ospa i grypa: Czas na szczepienia



- 40 Mini szarlotki



Dostosowanie się do dializy:

“W końcu czuję się lepiej”

Jednym z największych wyzwań związanych z dializami jest przystosowanie się do nich. W końcu to duża zmiana w życiu i może być dość trudna. Przeczytaj, jak Agnieszka Jeznach z Polski przeszła przez ten etap i co pomogło jej w końcu poczuć się lepiej.

Owszem, początki były trudne. Kiedy 11 lat temu Agnieszka Jeznach dowiedziała się, że ma chorobę nerek, było to dla niej kompletnym zaskoczeniem. A poza tym była w ciąży, co sprawiło, że martwiła się podwójnie (ciąża przebiegła prawidłowo, o czym dowiesz się za chwilę). Przez prawie 10 lat lekarzom udawało się utrzymać pracę nerek za pomocą leków i Agnieszka była pod stałą opieką specjalistów.

Nadszedł jednak dzień, w którym powiedziano jej, że będzie potrzebować dializ. Dwa lata temu, w środku pandemii koronawirusa, przygotowano jej przetokę i rozpoczęto hemodializę w Centrum Dializ Fresenius w Sochaczewie.

Trudne początki

Klinika zrobiła wszystko, aby przygotować Agnieszkę, ale była to oczywiście duża zmiana w jej życiu. Wspomina, że starała się zachować optymistyczne nastawienie, ale było wiele rzeczy, do których musiała się przyzwyczaić. Największą zmianą było

ograniczenie płynów. Z 3 litrów, które zalecano jej pić podczas leczenia przed dializą, zeszła do mniej niż 1,5 litra dziennie. Co za zmiana...

Agnieszka przyznaje, że była zaskoczona, jak bolesne było wkłucie i ile czasu zajmuje dializoterapia. Po dializie często czuła się osłabiona i bolała ją głowa, a po powrocie do domu zwykle od razu zasypiała. W tych trudnych początkach było jej przykro, że poprawa jej samopoczucia nie nastąpiła tak szybko, jak miała nadzieję.

Zwrot akcji

Agnieszka musiała uzbroić się w cierpliwość. Przyzwyczajenie się do dializy zajęło trochę czasu. Ale po pewnym czasie zmiana była zauważalna. Z westchnieniem ulgi przyznaje: „Nagle, po roku, wyraźnie poczułam, że wyzdrowiałam i teraz widzę dużą zmianę. Mam więcej energii i chęci do życia”.

Agnieszka mówi, że w zasadzie przeszła przez całą chorobę razem z synem. Mówi nawet, że to dla niego stara się najbardziej.

Nieustanne wsparcie rodziny jest dla niej również bardzo ważne. Jej mąż i siostra są zawsze przy niej, więc może liczyć na ich pomoc i zrozumienie.

Powrót do życia

Zachowanie pozytywnego nastawienia jest dla niej bardzo ważne. „Dializa jest trudna” - przyznaje. „I tak, są chwile załamania”. Ale potem zawsze odwraca tę myśl: gdyby nie leczenie, nie żyłaby, a ważne jest, aby być optymistycznie nastawionym do życia.

Agnieszka wie, jak ważne jest spędzanie czasu z rodziną. Dializa wymaga czasu i ważne jest dla niej, aby w weekendy mieć czas na aktywność i życie towarzyskie, a czasem nawet na małe wycieczki. Dializy rozpoczęła w czasie pandemii i nie miała jeszcze okazji skorzystać z dłuższych wyjazdów i dializ wakacyjnych. Ale w zeszłym roku wraz z rodziną spędziła weekend nad morzem i w górach.

Nieustanna nauka

Agnieszka mówi, że docenia rady innych pacjentów, z którymi spędza czas na dializach. Uważnie słucha, gdy mówią jej, jak radzić sobie z fosforem lub na co uważać w diecie. Innym doskonałym źródłem informacji są broszury i materiały, które otrzymuje w ośrodku dializ oraz oczywiście lekarze. Agnieszka przestała szukać informacji w Internecie, ponieważ często są one dla niej sprzeczne lub mylące. Woli sprawdzone materiały od personelu medycznego.

Jest też jej stare wyzwanie – pragnienie. Stale nad tym pracuje. Na przykład jedzenie



Agnieszka wie, co pomaga jej zachować pozytywne nastawienie: czas spędzony z przyjaciółmi i rodziną oraz czas spędzony w górach.

mniej pikantnych i słonych rzeczy, aby zmniejszyć potrzebę picia. Stara się pić małymi łykami i cały czas ćwiczy siłę woli. Korzysta z informacji i tabel żywieniowych, które otrzymała w stacji dializ.

Agnieszka jest doskonałym przykładem na to, że optymistyczne podejście, konsekwentne stosowanie się do zaleceń i korzystanie ze wsparcia przyjaciół i bliskich są kluczem do życia z dializami. Dziś Agnieszka radzi sobie coraz lepiej na dializach – jej wyniki i samopoczucie wyraźnie to pokazują, a jej rodzina cieszy się razem z nią. My również!

Od pacjenta do wynalazcy:

Historia Gala Hostnika

Za każdym razem, gdy słyszymy historie naszych pacjentów, inspirują nas ich nieustrudzone wysiłki, aby prowadzić dobre życie pomimo wszystkich wyzwań, przed którymi stoją. A czasami dowiadujemy się o pacjencie, który po prostu nas zadziwia. Gal Hostnik jest jednym z nich. Dowiedz się o nim więcej – z jego własnych słów.

Trudno jest stawić czoła chorobie nerek, gdy jest się jeszcze dzieckiem. Nasz słoweński pacjent Gal Hostnik musiał stawić temu czoła, gdy miał zaledwie czternaście lat. To, co czyni jego historię niezwykłą, to sposób, w jaki zareagował na to trudne wyzwanie.

Gal studiował ekonomię w Lublanie, a następnie wykorzystał swoje doświadczenie i wiedzę, aby zostać przedsiębiorcą i wynalazcą. Dziś prowadzi własną firmę „Cydney” z odważną misją: „stworzyć nowy sposób leczenia chorób nerek”. Ale pozwólmy mu samemu o tym opowiedzieć:

Kiedy jesteśmy młodzi, mamy wiele planów odnośnie tego, co chcemy robić w życiu. Ale czasami życie obiera własną ścieżkę i jesteśmy zmuszeni dostosować się do nowych okoliczności. Na początku jest to trudne i walczymy z tym. Tylko wtedy, gdy nauczymy się akceptować i dostosowywać, może pojawić się inspiracja, nowe pomysły



Dumnie prezentujący swój wynalazek:
nasz pacjent Gal Hostnik.



Dla Gala czas spędzony na dializach zamienił się w czas na naukę.

i kreatywne moce, a nawet nowe znaczenie dla naszego życia.

Oto, co mi się przydarzyło. W młodym wieku dotknęła mnie choroba, która zmusiła mnie do porzucenia celów, które wyznaczyłem sobie w życiu, i rozpoczęcia nowego życia, którego nie mogłem sobie wyobrazić.

Dorastanie

Nigdy nie zapomnę mojego pierwszego kontaktu z chorobą. Był sobotni poranek, a ja byłem gotowy do wyjazdu na letni obóz harcerski. Zamiast tego moi rodzice musieli zabrać mnie do szpitala. Lekarze powiedzieli mi, że mam toczeń – przewlekłą chorobę autoimmunologiczną. Miałem 14 lat i ta wiadomość wyrzuciła mój świat do góry nogami.

Leki immunosupresyjne sprawiły, że moja twarz zmieniła kształt. Jestem pewien, że możesz sobie wyobrazić wpływ na moją samoocenę w tym wrażliwym wieku. Po

trzech tygodniach w szpitalu znów byłem wolny, ale zaledwie sześć miesięcy później nastąpił nawrót choroby. Z powodu niewydolności nerek musiałem poddać się dializie. Wtedy po raz pierwszy zetknąłem się z hemodializą.

Jakimś cudem moja nerka wyzdrowiała i mogłem spędzić następne trzy i pół roku jako normalny nastolatek, uczęszczając do szkoły średniej. Teraz wiem, jak wiele miałem wtedy szczęścia, ponieważ w wieku 18 lat ponownie trafiłem na dializy.

Próbując żyć

W tamtym czasie myślałem, że to najgorsza rzecz, jaka może mi się przytrafić, więc zdecydowałem się na przeszczep. Byłem taki szczęśliwy, kiedy do mnie zadzwonili i popędziłem do szpitala, myśląc, że w końcu będę zdrowy.

Niestety tak się nie stało, ponieważ moje ciało nie przyjęło nowej nerki. Czuję się,

jakbym zawsze był w szpitalu – za każdym razem, gdy spadały leukocyty i gdy miałem zapalenie płuc. W końcu nerka przestała funkcjonować. W tym czasie było już tak źle, że chciałem wrócić na dializy.

W obliczu rzeczywistości

Możesz sobie wyobrazić, co nastąpiło później. Poczucie beznadziei, smutku i złości. Musia-

Kwestia perspektywy

Tak, dializa wiąże się z ograniczeniami. Dbanie o płyny, fosforany i potas, podróże, pielęgnacja przetoki – to wszystko ma wpływ na naszą swobodę i spontaniczność. Ale dzięki dobrze zaplanowanemu wykorzystaniu wolnego czasu i pozytywnemu nastawieniu, nawet te wyzwania są ograniczone.

Moje życie z dializami jest pełne wyzwań, ale jestem wdzięczny, że mogę wykorzystać swoją wiedzę i projekt Fistula Protect do poprawy jakości życia pacjentów dializowanych. Chociaż przede mną jeszcze wiele wyzwań, wierzę w mądrość:

”Kiedy życie daje ci cytryny, zrób lemoniadę”

(Elbert Hubbard).

łem jednak zmierzyć się z rzeczywistością i przy wsparciu rodziny i przyjaciół w końcu zacząłem akceptować swoją chorobę.

W tamtych latach rzeczywiście nie byłem szczęśliwym człowiekiem. Ale był to również pouczający czas. Zrozumiałem, że dializy przywracają mi jakość życia. Postanowiłem dodać dodatkową godzinę do mojego harmonogramu przed i po dializie.

Dzięki temu przestałem się spieszyć, a moje życie stało się mniej stresujące. Zacząłem patrzeć na rzeczy w inny sposób, zdając sobie sprawę, że nie tracimy czasu na dializy. Pięć godzin, które tam spędzamy, daje nam o wiele więcej godzin życia.

Próbowałem znaleźć perspektywę i możliwości w moim życiu z dializami. Ograniczenia czasowe związane z dializami utrudniały mi znalezienie pracy. Moją reakcją na to było poświęcenie większej ilości czasu na studia ekonomiczne.

Możliwe jest dostrzeżenie jasnej strony dializy i uświadomienie sobie jej korzyści. Zatrzymuje nas na chwilę, wprowadza w stan wyciszenia, daje możliwość refleksji, nauki i czytania. Oraz tworzenia. To właśnie wtedy wpadłem na pomysł stworzenia ochraniacza na przetokę.

Od przypadku do wynalazku

Kładę duży nacisk na robienie w cennym wolnym czasie rzeczy, które kocham. Na



Idealny do pracy fizycznej i ćwiczeń:
Fistula Protect Gala.

przykład gra w paintball. Tak, to niezwykła rzecz dla kogoś, kto żyje z dializami, ale nie chciałem przestać grać.

Wiesz, co musiało się stać. Podczas jednej z takich gier moja przetoka przedsiionkowo-komorowa została uderzona przez dwie kolorowe kulki z farbą. Na szczęście obyło się bez krwawienia, ale zdałem sobie

sprawę, że aktywny tryb życia może szybko doprowadzić do poważniejszej kontuzji.

Czułem potrzebę ochrony mojej przetoki.

Ochraniacz

Wtedy wpadłem na pomysł. Porozmawiałem o tym z przyjaciółmi i zabraliśmy się do pracy. Z pomocą technologii 3D stworzyliśmy ochraniacz, który idealnie pasował do mojego tętniaka. Ochraniacz jest miękki i przyjemny w użyciu, ale twardy w obszarze moich tętniaków, gdzie ochrona jest najważniejsza.

Zacząłem nosić ochraniacz i wkrótce pojawili się inni pacjenci, którzy potrzebowali takiej ochrony. Zoptymalizowaliśmy ochraniacz, aby można go było zindywidualizować dla każdego pacjenta. Nadaliśmy mu prostą nazwę Fistula Protect i otrzymał on nawet certyfikację jako wyrób medyczny.

Swoboda bycia aktywnym

Niezależnie od tego, czy uprawiasz sport, czy pracujesz nad czymś, co może zagrozić bezpieczeństwu twojej przetoki, ochraniacz może pomóc uchronić nas przed uszkodzeniem. To nie tylko ochrona fizyczna, ma ona pozytywny wpływ na mój sposób myślenia, czuję się o wiele bezpieczniej i mniej boję się zranienia.



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Fistula Protect, możesz łatwo znaleźć informacje w Internecie.





Obraz siebie i swojego ciała:

Czuj się dobrze z samym sobą

Przez całe życie ludzkie ciało przechodzi ciągłą transformację. Większość zmian jest naturalna – są one częścią procesu starzenia się. Jednak nie wszystkie, o czym wie większość osób z chorobami nerek. Te zmiany nie tylko wpływają na obraz naszego ciała, ale także na naszą ogólną samoocenę. Jak najlepiej sobie z tym radzić? Jak zaakceptować samego siebie? Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu.

Wszyscy martwimy się o wygląd naszego ciała, niezależnie od płci, wieku czy stanu zdrowia.

Dlaczego? Ponieważ pozytywny obraz ciała sprawia, że jesteśmy bardziej pewni siebie, czujemy się bardziej atrakcyjni i ogólnie czujemy się lepiej.

Ale czym dokładnie jest nasz „obraz ciała”?

Psychologowie zdefiniowali go jako „mentalny obraz, jaki ludzie mają na temat własnych funkcji cielesnych i ciała, w tym związanych z nimi zewnętrznych i wewnętrznych odczuć”.*

*Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients (Aspekty psychospołeczne u pacjentów z chorobami nerek). Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90–94.

Kiedy ciało się zmienia

To całkowicie naturalne, że nie zawsze podobają nam się zmiany, jakie zachodzą w naszych ciałach – zwłaszcza, gdy są one konsekwencją przewlekłej choroby nerek. Ważne jest, aby wiedzieć, jak wpływa to na nasz wizerunek ciała i naszą samoocenę.

Dlaczego? Ponieważ wiedza o tych skutkach jest pierwszym krokiem do radzenia sobie z nimi i utrzymania pozytywnego obrazu siebie. Porozmawiajmy więc o tych zmianach i o sposobach na pozostanie w porządku z samym sobą. Jedne z najczęstszych zmian, przez które przechodzimy to:

- Tymczasowe lub trwałe zmiany koloru i struktury skóry
- Utrata lub przerzedzenie włosów z przesuszeniem
- Tymczasowe pojawienie się obrzęków kończyn
- Blizny pooperacyjne powstałe w wyniku interwencji mających na celu utworzenie dostępu naczyniowego
- Ścieżka dostępu naczyniowego do dializy zależna od rodzaju przetoki lub cewnika

Przystosowanie się do tych zmian wymaga czasu, a my mamy tendencję do myślenia, że jesteśmy z nimi sami. Należy jednak pamiętać, że większość ludzi jest w stanie radzić sobie całkiem dobrze. I dobrze jest wiedzieć, jakie metody stosują. Przyjrzyjmy się tym najskuteczniejszym:

Racjonalne myślenie

Najważniejszą rzeczą, którą należy wiedzieć, jest to, że nie jesteś definiowany tylko przez to, co widzisz w lustrze. Wygląd fizyczny Cię

nie definiuje. Zachowaj racjonalne podejście do siebie i pamiętaj, że na to, kim jesteś składa się o wiele więcej rzeczy. Bądź ich świadomy i wykorzystaj je, aby zachować optymizm – na przykład aspekty wyglądu fizycznego, takie jak odzież i fryzura, lub spróbuj bardziej zrelaksowanego, naturalnego i zrównoważonego spojrzenia na rzeczy.

Spójrz na swoje mocne strony

Pamiętaj, że nie jesteś sam, wszyscy musimy stawić czoła tym zmianom. Więc nie patrz tylko na to, co może nie być takie jak kiedyś. Spójrz na swoje mocne strony. Skup się na tym, w czym jesteś dobry i wykorzystaj swoje zalety. Czasami trudno jest zidentyfikować swoje mocne strony. Wystarczy zadać sobie proste pytanie, co lubisz w sobie i co ludzie lubią w tobie. Są to aspekty, które mogą pomóc ci wzmocnić swój wizerunek.

Pozytywny głos wewnętrzny

Dobłą strategią jest nigdy nie zapominać, jak niesamowitą i cudowną rzeczą jest ciało. Nawet w najtrudniejszych okolicznościach





utrzymuje cię przy życiu, a nawet walczy o Twoje życie. Zadaj sobie pytanie, co możesz zrobić dla swojego ciała, aby nagrodzić je za bycie takim cudem. Nie chodzi o to, co się zmienia, ale o to, co jest stałe – cud samego życia. W ten sposób możesz nauczyć się zmieniać swój wewnętrzny dyskurs o sobie i przekształcać go w pozytywny.

Ćwicz krytyczne myślenie

Mądrym pomysłem jest cofnięcie się o krok i przyjrzenie się podstawom naszego niezadowolenia ze stanu naszego ciała. Głównym tego powodem nie jest nasze ciało – to społeczeństwo i jego nierealistyczne standardy doskonałości w zakresie urody i wyglądu ciała. Wszyscy wiemy, że oblicze piękna, które widzimy w Internecie i telewizji, jest produktem ogromnych zespołów specjalistów od urody i wielu cyfrowych ingerencji. Przypominaj sobie, że ten obraz nie ma związku z rzeczywistością i że jesteś piękna taka, jaka jesteś.

Dbaj o swoje ciało

Nie oznacza to jednak, że nie ma potrzeby dbania o swój wygląd fizyczny. Pielęgnacja jest istotnym elementem tego, jak odnosimy się do własnego ciała i jest obowiązkowa, aby cieszyć się dobrą jakością życia. Jest tak wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby rozpieszczać swoje ciało. Skonsultuj się ze swoim zespołem opieki, aby dowiedzieć się, co może być dla Ciebie najbardziej odpowiednią opcją, taką jak codzienne korzystanie z relaksującego prysznica czy stosowanie ulubionych produktów oczyszczających oraz tworzenie rytuałów pielęgnacji skóry. Aby upewnić się, że stosujesz odpowiednie produkty, skonsultuj się z dermatologiem lub postępuj zgodnie z zaleceniami nefrologa. Uwzględnij co najmniej 30 minut aktywności fizycznej w swoich codziennych zajęciach i wybieraj zdrową żywność odpowiednią dla Twojej diety.

Pozytywna ponowna kategoryzacja

To jedna z najbardziej podstawowych prawd życiowych, że nie możemy zmienić tego, co



już się wydarzyło. Ale zdecydowanie możemy zmienić sposób, w jaki patrzymy na określone sytuacje. Kiedy przechodzimy przez nieprzyjemne chwile, umysł ma tendencję do skupiania się tylko na negatywnych aspektach, ignorując te pozytywne. Prowadzi to do dyskomfortu i frustracji, a także ogranicza możliwość podejmowania właściwych decyzji. Pozytywna ponowna kategoryzacja to sposób na nadanie wydarzeniom i ich wynikom nowej „klasyfikacji” – nowej kategorii. Spoglądasz na wydarzenie i przestajesz patrzeć na to, co się stało – ale raczej na to, co to wydarzenie mówi o Tobie, czego się z niego nauczyłeś lub w jaki sposób uczyniło cię silniejszym. Blizna to coś więcej niż tylko znak. To historia, nauka, opowieść o przetrwaniu.

Skorzystaj z usług kosmetycznych

Bądź dla siebie dobry i pozwól sobie na kilka chwil relaksu czy odprężenia w salonie kosmetycznym. To coś więcej niż tylko usługa, to także zasłużona chwila relaksu. Ponadto otrzymasz indywidualne zalecenia i poznasz metody, dzięki którym utrzymasz pożądany wygląd. Zwróć uwagę na pielęgnację włosów i paznokci, aby cieszyć się zdrowym i estetycznym wyglądem. Ewentualnie skorzystaj z Internetu i postępuj zgodnie z zaleceniami specjalistów i spróbuj włączyć ich porady do

swojej rutynowej pielęgnacji. Przy okazji – nie jest to zalecenie wyłącznie dla kobiet!

Zapomnij o tym, co powiedzą inni

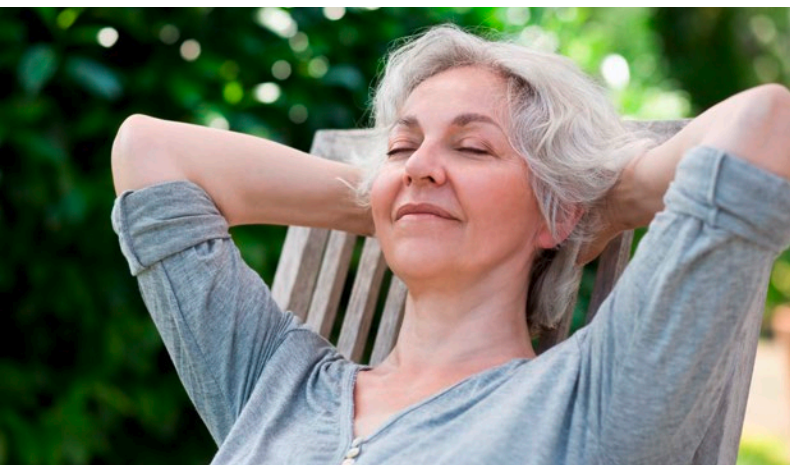
Zakładanie, że wiemy, co inni o nas myślą, jest powszechnym błędem myślowym, który wywołuje silny dyskomfort emocjonalny. Nie jesteśmy w stanie czytać w myślach innych ludzi, a przez większość czasu to, co wyobrażamy sobie, że inni mogą o nas myśleć, znacznie różni się od ich rzeczywistego postrzegania. Często myślimy, że noszony przez nas dostęp do dializy jest pierwszą rzeczą, którą ludzie widzą, podczas gdy większość ludzi go nie zauważa lub nie przywiązuje do niego większej wagi. Nawet jeśli ktoś myśli o nas negatywnie, będzie to miało znaczenie tylko wtedy, gdy nadamy temu znaczenie. Ćwicz nieprzejmowanie się. Nie poddawaj się strachowi przed odrzuceniem, gdy większość ludzi nigdy by nikogo nie odrzuciła. A zwłaszcza nie z powodu choroby nerek.

Pokaż swój styl

Jak wspomniano wcześniej – są rzeczy, których nie możemy kontrolować. Istnieje jednak wiele aspektów, nad którymi można zapanować, aby czuć się dobrze we własnym ciele. Wygląd fizyczny można poprawić nosząc ubrania, które są odpowiednie dla naszego stylu, elementy, które podkreślają nasze mocne strony i sprawiają, że czujemy się komfortowo. Wybierz swój styl i ubieraj się w ten sposób, zawsze utrzymuj ubrania w czystości i dobrym stanie. I porozmawiaj z innymi pacjentami o tym, jak udało im się dostosować do zmian i jakie sztuczki zastosowali, aby cieszyć się pożądanym wyglądem fizycznym.

Rozmawiaj

Będziesz wiedział, jak wyzwalające jest to, że możesz podzielić się swoimi zmartwieniami z zaufaną osobą. Wyrażaj emocje, które odczuwasz w związku ze zmianami zachodzącymi w Twoim ciele. Zwłaszcza, gdy rozpoczynasz dializy – czas, który przynosi tak wiele zmian i tak wiele nowych informacji, że może to być przytłaczające. Otaczaj się ludźmi, którzy mogą zapewnić Ci wsparcie emocjonalne, przywrócić Ci wiarę w siebie, podkreślając Twoje mocne strony. A jeśli już doświadczyłeś tego wszystkiego, bądź z innymi pacjentami, którzy zmagają się z takimi samymi trudnościami.



Techniki relaksacji mięśni

Przydatnym i niedrogim sposobem na zrelaksowanie się i skierowanie uwagi na własne ciało jest ćwiczenie technik relaksacji mięśni. Regularne stosowanie tej metody zmniejsza poziom stresu, poprawia jakość snu i zmniejsza napięcie mięśni. Koncentrując się na określonych obszarach ciała podczas ćwiczeń relaksacyjnych, możesz stać się bardziej świadomy swojego ciała i odczuć. Aby trening przyniósł oczekiwane efekty, musi być prawidłowo zrozumiany i wykonany, dlatego należy go rozpocząć w obecności specjalisty. Poroz-

mawiaj ze swoim zespołem opieki, aby dostosować te techniki tak, aby jak najlepiej odpowiadały Twoim potrzebom.

Nie ukrywaj zmiany

Daj sobie czas, aby przyzwycząć się do tego, co nowe w Twoim ciele. Zacznij od uważnego obserwowania tego, co się zmieniło. Gdy poczujesz się bezpiecznie i w pełni zaakceptowany, pozwól przyjaciołom, rodzinie, pacjentom i członkom zespołu opieki zobaczyć dostęp do dializy bez poczucia jakiegokolwiek ograniczenia. Jeśli nie czujesz się jeszcze gotowy, nie narażaj się na kontakt z dużymi grupami ludzi w ubraniach, które zapewniają widoczność dostępu naczyniowego. Jeśli masz przetokę, wybierz ubrania z długimi rękawami, a jeśli masz cewnik, noś szaliki lub ubrania z kołnierzykiem.

Tak, może się zdarzyć, że ludzie będą patrzeć na Ciebie z zaciekawieniem. Dlaczego więc nie przełamiesz lodów i nie nadasz tonu rozmowie, wyjaśniając, co oznaczają te obserwowalne zmiany i jak znalazły swoje miejsce na Twoim ciele. W ten sposób zyskasz kontrolę nad rozmową, podzielisz się z innymi tylko tym, co chcesz i unikniesz niewygodnych pytań.

Jesteśmy do Twojej dyspozycji

Zawsze możesz polegać na zrozumieniu i poradach swojego zespołu opieki. Częścią naszej pracy jest pomoc w przejściu przez te zmiany. Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia zespołu, kiedy tylko będziesz tego potrzebować. Pomożemy Ci w drodze do osiągnięcia pozytywnego obrazu samego siebie.



Po recyklingu prawie 900 komputerów: dumny zespół Fresenius Medical Care z certyfikatem.

Wielka giełda IT:

Historia zrównoważonego rozwoju i integracji

W jaki sposób 875 używanych laptopów, komputerów i smartfonów firmy NephroCare może jednocześnie chronić środowisko i promować integrację? To, co zwykle przekłada się na ogromny stos odpadów elektronicznych, zamieniło się w inspirującą historię, a nawet nagrodę. A tak to się wszystko potoczyło.

Kiedy Armin Heber usłyszał, że podjęto decyzję o odnowieniu wszystkich komputerów, serwerów i urządzeń mobilnych we wszystkich niemieckich klinikach NephroCare, wiedział, że przez jakiś czas będzie miał pełne ręce roboty. W końcu jest ponad 90 klinik, a każda z nich potrzebowałaby około tygodnia. W sumie... co najmniej dwa i pół roku. A fakt, że pandemia koronawirusa dopiero się zaczynała, nie ułatwiał sprawy.

Ale to, co Armin i jego zespół również wtedy dostrzegli, to ogromna ilość starego sprzętu, którym należało się zająć. Setki starych urządzeń zostanie wymienionych na nowe, a zarówno on, jak i jego zespół postanowili zminimalizować wpływ na środowisko, do którego taki projekt mógłby łatwo doprowadzić.

Partner idealny

W poszukiwaniu partnera, który pomógłby im utrzymać wpływ na środowisko na niskim poziomie, zespół szybko znalazł firmę non-profit o nazwie AfB – social and green, organizację specjalizującą się w renowacji i odsprzedaży używanego sprzętu IT. Jednocześnie przedsiębiorstwo społeczne koncentruje się na integracji: 45% z ponad 500 pracowników to osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Koncepcja jest zaskakująco prosta. AfB przejmuje wszystkie używane urządzenia IT i urządzenia mobilne, zapewnia certyfikowane usunięcie danych, a następnie odna-



wia je i sprzedaje online lub we własnym sklepie. Nie trzeba dodawać, że cały projekt został skonfigurowany zgodnie z przepisami RODO. Odnowione urządzenia są nawet objęte 12-miesięczną gwarancją.

Złożona logistyka

Jest jednak jeden trudny aspekt. Są to kliniki dializ. Pacjenci muszą być pod opieką, a zamknięcie kliniki na tydzień w celu wymiany urządzeń nie wchodzi w grę. Wykonanie tego zadania w każdej z 90 klinik wymagało wiele planowania i cierpliwości.

Ostatecznie opracowano plan, który spowodował jak najmniej zakłóceń i przestojów, a żadna wizyta dializacyjna nie wymagała odwołania. Tydzień po tygodniu, klinika po klinice, wspólny zespół Fresenius i AfB zebrał prawie 900 urządzeń i zainstalował nowe.

Korzyści dla pacjentów

To, co wydaje się wielką zaletą dla wszystkich klinik i ich personelu, jest również wielką zaletą dla wszystkich pacjentów NephroCare. Nowe urządzenia z większą liczbą funkcji, większą pamięcią masową, szybsze i lepiej połączone pomagają znacznie poprawić jakość usług.

Jeszcze większa korzyść to fakt, że w konsekwencji wszystkie kliniki pracują teraz na tym samym sprzęcie i oprogramowaniu. Standaryzacja wszystkich aspektów związanych z IT znacznie ułatwia zapewnienie stałego, wysokiego standardu opieki. A to jeszcze nie wszystko. Znaczna część komunikacji, która wcześniej opierała się na papierze, jest teraz całkowicie cyfrowa, co jeszcze bardziej zwiększa pozytywny wpływ na środowisko.

Certyfikat: prawie 600 000 litrów zaoszczędzonej wody, blisko 300 000 kWh energii i wiele więcej.

Sukces potwierdzony certyfikatem

Ostatecznie firma NephroCare otrzymała nawet certyfikat potwierdzający pozytywny wpływ tego projektu. To po prostu niesamowite! Spośród 875 urządzeń IT, które trafiłyby do kosza, ponad 44% zostało ponownie wprowadzonych na rynek. W przypadku tabletów wskaźnik ponownego wykorzystania wyniósł nawet 94%.

Zaoszczędzono 223 378 kWh energii, 454 945 litrów wody i 58 346 kg CO₂ – co przekłada się na 28 lotów z Nowego Jorku do Berlina i z powrotem. Szczególnie niezwykle rezultat to wymiar projektu zapewniający nawet pracę osobie niepełnosprawnej.

Ten projekt był wspólny dla wszystkich klinik, dla ich pacjentów, dla natury i integracji. To coś więcej niż tylko wygrana – to po prostu sytuacja, w której nie ma przegranych.



Partnerstwo z AfB wspierało co najmniej siedem Celów Zrównoważonego Rozwoju ONZ:



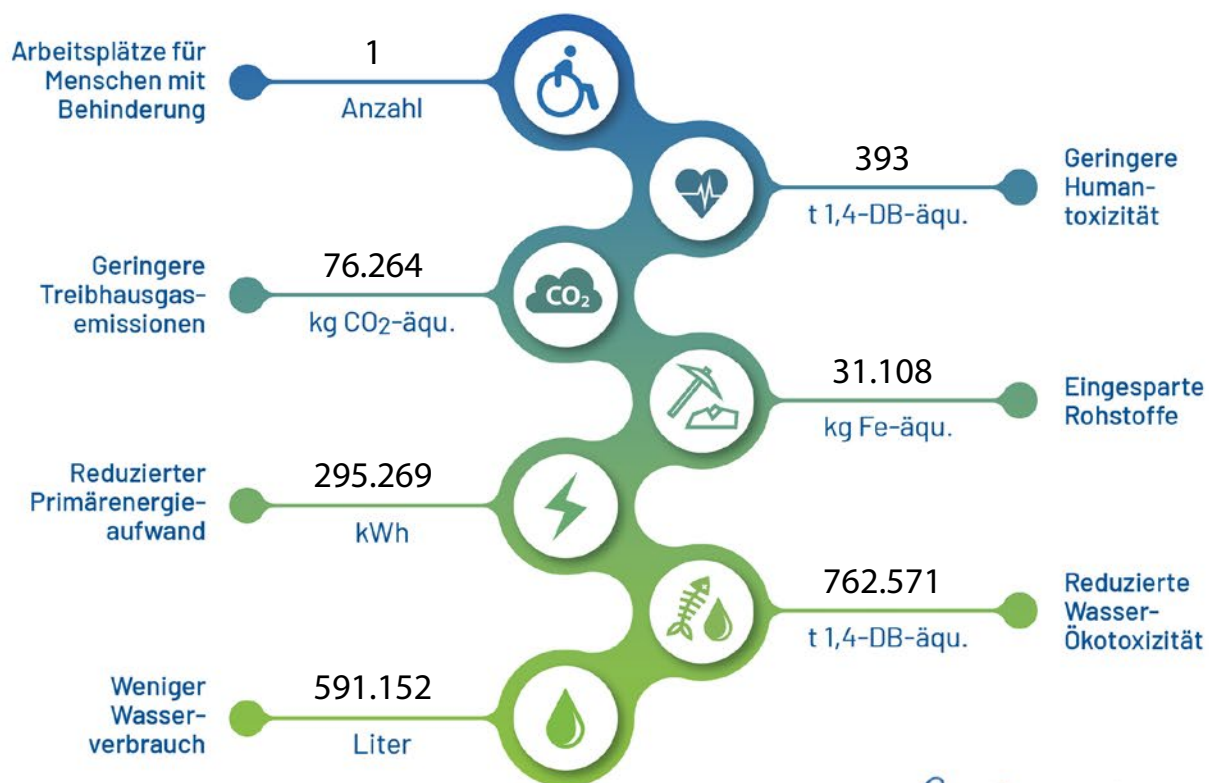
URKUNDE

für sozial-ökologische Wirkung mit IT-Hardware

Die Afb gemeinnützige GmbH dankt der
NephroCare Deutschland GmbH

Afb gGmbH ist Europas größtes gemeinnütziges IT-Unternehmen und spezialisiert auf die Lebensdauerverlängerung gebrauchter IT- und Mobilgeräte durch professionelle Datenvernichtung, Aufarbeitung und Wiedervermarktung. Das anerkannte Inklusionsunternehmen beschäftigt rund 500 Mitarbeitende in fünf Ländern, ca. 45% davon sind Menschen mit Behinderung.

Im Rahmen unserer Partnerschaft wurde vom 01.01.2020 bis 31.12.2021 durch die an Afb übergebenen Geräte folgende Wirkung erzielt:



Paul Cvilak, Gründer und Geschäftsführer
Ettlingen, den 24.03.2022

Die Umweltdaten beziehen sich auf eine Ökobilanzstudie (2021) von **myclimate** *shape our future* (außer Eisenäquivalente)

Diese Urkunde ist ein valider Nachweis über eingesparte Ressourcen, jedoch kein Klimaschutz-Zertifikat zur CO₂-Kompensation.



Covid-19, małpia ospa i grypa:

Czas na szczepienia

Po prawie trzech latach życia z Covid-19 nie jest łatwo przestrzegać niezbędnych środków ostrożności. Ale są one teraz tak samo ważne, jak pierwszego dnia.

No i jest jeszcze jeden zimowy temat związany ze zdrowiem – grypa.

Oto kilka ważnych faktów dotyczących szczepień

Najpierw porozmawiajmy o pandemii koronawirusa.

Czasami wydaje nam się, że koronawirus jest problemem głównie zimą, ale to wyzwanie całoroczne, o czym mogliśmy się przekonać tego lata. Aby dalej przestrzegać środków ostrożności, należy się zaszczepić i ponawiać szczepionkę, jeśli jest to zalecane przez naszych lekarzy. Należy pamiętać, że podobnie jak inne wirusy, SARS-COV-19 wciąż ulega zmianom. Nowe szczepy wirusa są znacznie bardziej zakaźne niż wcześniejsze warianty. Innymi słowy – łatwiej się nim zarazić.

Szczepienia

Najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zachorowania i wystąpienia poważnych objawów jest szczepienie. Firmy produkujące te szczepionki stale pracują nad ich aktualizacją. Szczepionki dostosowane do najnowszego wariantu wirusa mają wysoką szansę na zapobieganie infekcji. Jednak szczepionki te mogą być dostępne dopiero w późniejszym czasie. Nawet jeśli wirus stale mutuje, obecnie dostępne szczepionki zapewniają wysoki poziom ochrony przed ciężkimi chorobami. Najważ-

niejsze jest jak najlepsze zapobieganie poważnym chorobom.

Nawet jeśli nie jest to obowiązkowe na mocy prawa, używanie masek w zamkniętych środowiskach (np. w transporcie lub miejscach wypełnionych wieloma osobami), zachowywanie dystansu czy poprawienie wentylacji są nadal ważnymi środkami ochrony siebie i innych.

W społeczeństwie nadal istnieją obawy dotyczące skutków ubocznych szczepień. Wszyscy powinniśmy wiedzieć, że organizm zawsze reaguje na szczepienie, ponieważ układ odpornościowy jest aktywowany. Rozpoczyna swoją pracę, aby zbudować ochronę. Może to prowadzić do typowych objawów, takich jak ból ramienia, zmęczenie, bóle głowy, lekka gorączka. To całkowicie normalne. Mimo to ważne jest, aby poinformować zespół opieki zdrowotnej, jeśli wystąpią znaczące skutki uboczne.

Nadszedł sezon grypowy – warto się zaszczepić.



Sezon grypowy

Podczas gdy wszyscy myślimy i mówimy o Covid-19, czasami zapominamy o grypie. Ale tylko dlatego, że grypa nie jest na szczycie naszych myśli, nie oznacza to, że już jej nie ma. Czy warto więc zaszczepić się przeciwko grypie? Oczywiście, że tak! Jednak najpierw omów to z lekarzem.

Wszystkie szczepionki mają na celu uodpornienie na konkretne zagrożenie dla zdrowia. Oznacza to, że tylko szczepionka przeciwko grypie może pomóc w walce z wirusami grypy. Grypa może być tak samo groźna jak COVID-19 w swojej obecnej mutacji, a obie ciągle się zmieniają. Dlatego co roku potrzebujemy nowej szczepionki przeciw grypie i stymulujemy układ odpornościowy do aktywacji i gotowości do walki z potencjalną infekcją.

Małpia ospa

Właśnie wtedy, gdy myśleliśmy, że pandemia Covid-19 zmierza w dobrym kierunku, stanęliśmy w obliczu kolejnego zagrożenia dla zdrowia – małpiej ospy. To choroba wirusowa przenoszona przez bliski kontakt skóry ze skórą. Ponadto wirus może być przenoszony między ludźmi, jeśli dotykany jest ten sam przedmiot lub materiał. Ludzie mogą przenosić wirusa na innych, gdy tylko wystąpią u nich objawy i są uważani za zakaźnych do czasu wyleczenia choroby.

U osób, które zachorowały na małpiał ospę, zwykle pojawia się wysoce zakaźna, bolesna i swędząca wysypka, która wygląda jak pryszczki. Inne objawy mogą obejmować gorączkę, dreszcze, ogólne uczucie zmęczenia, obrzęk





Kolejny problem zdrowotny, o którym musimy wiedzieć: małpia ospa.

węzłów chłonnych, bóle mięśni, bóle głowy lub objawy ze strony układu oddechowego.

Zmniejszenie ryzyka śmiertelności

Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia, należy unikać kontaktu fizycznego z innymi osobami, szczególnie w przypadku niezdiagnozowanej wysypki. Po dotknięciu klamek drzwi lub innych przedmiotów w miejscach publicznych należy natychmiast wykonać higienę rąk. W przypadku wystąpienia objawów lub kontaktu z wirusem należy w miarę

możliwości unikać kontaktu z innymi osobami do czasu wykonania testu.

W przypadku dializoterapii należy z wyprzedzeniem poinformować klinikę o podejrzeniu lub zarażeniu wirusem, aby zespół kliniki mógł odpowiednio zorganizować leczenie. Obecnie nie jest dostępna szczepionka przeciwko małpiej ospie. Udowodniono, że szczepienie przeciwko ospie wietrznej jest najlepszą możliwą szczepionką zmniejszającą ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.



Skonsultuj się ze swoim zespołem opieki

Przed szczepieniem należy porozmawiać ze swoim zespołem opieki. Przekaze on wszystkie ważne informacje i odpowie na pytania dotyczące możliwych skutków ubocznych. Tej zimy postaraj się trzymać z dala od wirusów. Zaszczep się.

Opieka z pasją:

Nasi nominowani do nagrody Wartości Firmowe

Współpraca, niezawodność, proaktywność, doskonałość. Te cztery główne wartości są bardzo ważne dla nas w Fresenius Medical Care oraz dla naszych pracowników na całym świecie. Tradycją stało się przedstawianie niektórych zwycięzców naszych globalnych Nagród Wartości Firmowych (Value Awards) oraz historii, które czynią ich tak wyjątkowymi. Oto cztery kolejne:

Oto Joana

W przypadku naszego zwycięzcy w kategorii „Współpraca” nie musimy daleko podróżować. Z Portimão do Restelo w pobliżu Torre de Belém w Lizbonie to tylko dwie i pół godziny jazdy samochodem. Joana Evangelista jest żywym dowodem na to, że współpraca i elastyczność są zawsze świetnymi odpowiedziami na nadchodzące zmiany.

Zmiana jest dla niej czymś stałym od kiedy przeniosła się do Lizbony, w sensie geograficznym i zawodowym. Dlatego była wzorem do naśladowania dla swoich kolegów i koleżanek z pracy, dostosowując się do zmian, jakie przyniosła nam pandemia. Współpracownicy nie szczędzą jej pochwał: „Częste zmiany w harmonogramach, zarządzanie szczepieniami i stałe zwracanie uwagi na pacjentów, wspieranie edukacji pielęgniarek i szkolenie studentów – Joana zawsze koncentruje się na szerszej perspektywie”. Jesteśmy dumni, że możemy z nią pracować.

Wyróżniona na wyjątkową umiejętność współpracy:
Joana.



Poznajcie Paulę

Kiedy mówimy o ludziach, którzy zmieniają klinikę, niemal instynktownie myślimy o personelu medycznym. Wiemy jednak, że personel administracyjny jest równie ważny, a Paula Alegre z naszej kliniki w Portimão (Portugalia) udowadnia, że opieka to coś więcej niż tylko temat medyczny.

Pacjenci nierzadko stają w obliczu wyzwań związanych z procesami biurokratycznymi i potrzebami administracyjnymi. To właśnie wtedy Paula ma swoje najlepsze chwile. Jej współpracownicy nazywają ją głęboko zaangażowaną w rozwiązywanie problemów i podziwiają za entuzjastyczne podejście do pracy. Nic dziwnego, że wygrała w kategorii „Niezawodność”.

Paula uwielbia misję firmy polegającą na tworzeniu przyszłości wartej życia, czyniąc z niej również swoją osobistą misję. Jak mówi: „To jest to, co sprawia, że wstaję każdego dnia, robiąc wszystko, co w mojej mocy, aby poprawić przyszłość, aby mnie i wszystkim wokół mnie żyło się lepiej”. Nie moglibyśmy się bardziej zgodzić.

Paula: jej współpracownicy chwalą ją za świetne rozwiązywanie problemów.



Przedstawiamy Lorraine

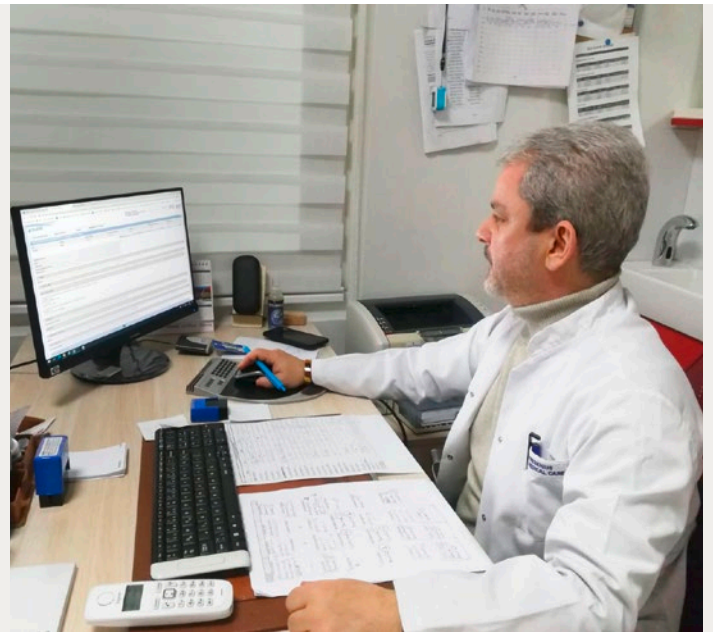
Kolejna laureatka Nagrody Wartości Firmowe nie jest wcale tak blisko: Lorraine van Wyk zbliża się do 20. roku pracy w Fresenius Medical Care, pracując jako Specjalista ds. zastosowań w Kapsztadzie w RPA. Jej wyróżnienie w kategorii „Proaktywność” jest w pełni zasłużone, ponieważ wkłada ona wiele wysiłku w rozszerzanie usług swojej kliniki i zapewnienie, że pracownicy służby zdrowia mają dostęp do szkoleń, a nawet konferencji online.

Lorraine mówi, że jej definicja proaktywności to „przełamywanie barier i praca w różnych działach, aby zapewnić najlepszą możliwą obsługę”. Wszyscy laureaci naszej nagrody Wartości Firmowe są nominowani przez swoich współpracowników. Jej zespół w RPA mówi, że Lorraine „zawsze myśli z wyprzedzeniem, testuje, co działa najlepiej, a następnie dzieli się swoimi odkryciami, aby cały zespół mógł się wzmocnić”. Brawo, Lorraine!





Głęboko oddany swojej pracy: Yüksel Yücedağ.



Merhaba! Przywitajcie się z Yüksel

W naszym ostatnim przystanku wracamy na półkulę północną, spotykając kolejnego zwycięzcę w kategorii „Proaktywność”, Pana Yüksela Yücedağ. Jako dyrektor medyczny w naszej klinice w Izmirze w Turcji musiał stawić czoła kilku trudnym wyzwaniom. Oprócz trudności związanych z pandemią, jego klinika została również poważnie dotknięta ogromną powodzią.

Yüksel wykazał się przewidywalnością, upewniając się, że ich pacjenci są pod opieką innych klinik w regionie. Będąc skromnym człowiekiem, mówi, że „nagroda została mi przyznana w imieniu całej naszej kliniki”. Mimo to jego rola nie była mała: zapewnił szybką interakcję z lokalnymi władzami, oraz upewnił się, że szkody zostały szybko usunięte, sprawniając, że klinikę uruchomiono w możliwie najkrótszym czasie.

Czapki z głów dla Yüksel!





Hiszpańskie wybrzeże Morza Śródziemnego!

Kultura, kulinarne przysmaki i doskonała opieka

Morze Śródziemne to wyjątkowe miejsce na wakacje, z mnóstwem atrakcji kulturalnych i wspaniałą kuchnią. To część świata, która oferuje również doskonałe warunki opieki dla pacjentów wymagających leczenia nerek. Dziś przedstawiamy nasze kliniki w Porto Cristo na Majorce i El Vendrell w prowincji Tarragona. Wyruszamy do Hiszpanii!



Nasz pierwszy przystanek: Majorka, piękno Balearów. Wyspa z mnóstwem plaż i zatoczek, krystalicznie czystą wodą, urokliwymi miastami i miasteczkami oraz wspaniałą kuchnią. Jej główne miasto Palma de Majorka z rzymską, muzułmańską i chrześcijańską historią, szczyli się mnóstwem malowniczych uliczek, wspaniałą katedrą i pięknymi dziedzińcami w większości okazałych domów. To cud architektoniczny i kulturowy oraz jedno z najlepiej zachowanych starych miast w Europie.

Cala Figuera:
Majorka ma tysiące idyllicznych miejsc do odkrycia.

Następnie udamy się na wschód wyspy, do Porto Cristo, małego miasteczka słynącego z pięknego naturalnego portu i przyjemnej promenady. Jest to idealne miejsce na relaks i delectowanie się zdrowym śródziemnomorskim posiłkiem, a następnie zwiedzanie jaskiń Cuevas del Drach, które kryją jedno z największych podziemnych jezior na świecie. Lub po prostu cieszymy się dniem na plaży – wzdłuż wybrzeża czeka prawie szesnaście zatoczek.

Chodźmy coś zjeść

Majorka jest często znana z sangrii i paelli, ale kuchnia wyspy ma o wiele więcej do zaoferowania. Dania z ryżu, warzyw, ciast, ryb i chleba odzwierciedlają wpływ różnych kultur na gastronomię wyspy na przestrzeni wieków.

Dobry lunch lub kolację można rozpocząć od tumbet, dania ze smażonych warzyw z sosem pomidorowym, które można jeść samodzielnie lub jako dodatek do mięsa lub ryb. Arròs brut to jedno z najbardziej kulturowych dań ryżowych na wyspie. Przygotowywane jest na bazie bulionu z różnych rodzajów mięsa i warzyw, które nadają mu niesamowity smak. Istnieje również szeroki wybór cocas, dania najbliższemu pizzy, jakie można znaleźć po tej stronie Morza Śródziemnego.



Magiczne miejsce:
wielkie jaskinie Cuevas del Drach.



Majestatyczna katedra Santa Maria of Palma jest często nazywana „La Seu”.

I oczywiście jest pa amb oli: coś, co jest dość proste – chleb z pomidorami, oliwą z oliwek i solą – staje się daniem dla smakoszy, gdy towarzyszą mu doskonale wędliny regionu, jak w przypadku llonguet, kwintesencji bułki na Majorce.

Costa Dorada

Najedzony? Świetnie. Przeskoczmy na hiszpański kontynent, na niekończące się plaże Costa Dorada. 126 kilometrów! Nic dziwnego, że jest to tak popularna destynacja turystyczna. Ale Costa Dorada zawiera również prawdziwe ukryte skarby, które zaskoczą odwiedzających.

Miasto El Vendrell jest tego doskonałym przykładem. Położone w regionie Baix Penedès, ma wszystko, czego potrzeba,

aby cieszyć się niezapomnianymi wakacjami. Jego uprzywilejowana lokalizacja przy rzymskiej drodze Via Augusta sprawiła, że było to ważne centrum komunikacyjne, o czym świadczy Muzeum Archeologiczne w mieście. Inne atrakcje kulturalne w mieście to romańska świątynia Sant Salvador i muzeum, w którym niegdyś mieszkał słynny wiolonczelista Pau Casals.

A potem czas, aby udać się na jedną z plaż: Sant Salvador, Coma-ruga i El Francàs szczycą się drobnym piaskiem i przezroczystą wodą o idealnej temperaturze. A jeśli chcesz oderwać się od oceanu, możesz wziąć kąpiel w naturalnym źródle Estany y El Riuet – jego woda ma podobno właściwości lecznicze.



Nadmorska promenada i Muzeum Pau Casalsa w El Vendrell, na wybrzeżu Costa Daurada.

Katalońska kuchnia

Kwintesencją dań regionu Penedès jest xato. Jest to zimowa sałatka przygotowywana z endywii kędzierzawej, solonego i rozdrobnionego dorsza (esqueixat), tuńczyka, anchois i oliwek, w towarzystwie sosu lub dressingu, od którego pochodzi nazwa potrawy. Sos ten składa się z migdałów, orzechów laskowych, papryki, papryki nyora, pieczonych warzyw (cebuli, czosnku i pomidorów), smażonego chleba i oliwy z oliwek. Czujesz już jego smak?



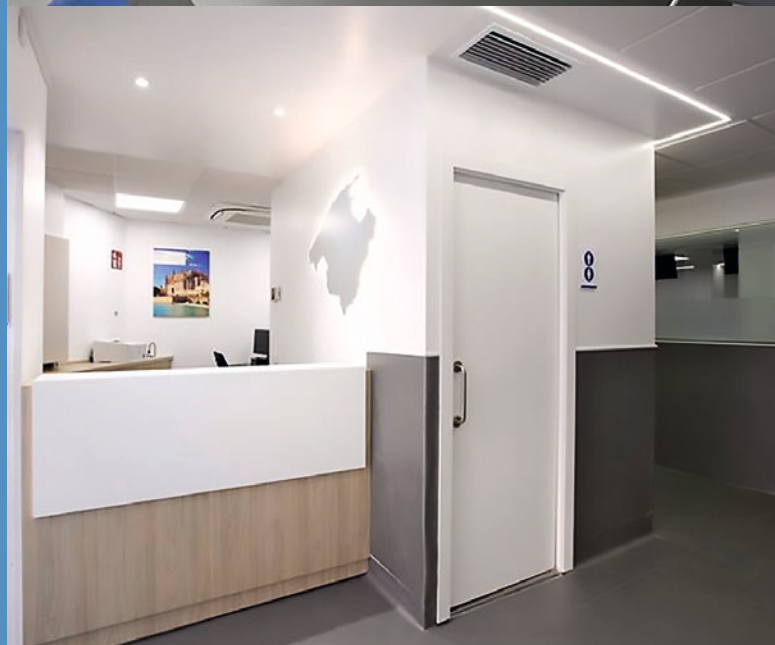
Tradycyjna katalońska potrawa: sałatka xato z dorszem, jajkami i oliwkami.

Doskonała opieka

Nephrocare opiekuje się Tobą w naszych klinikach w Porto Cristo na Majorce i El Vendrell w prowincji Tarragona – kiedy tylko tego potrzebujesz, ponieważ są otwarte przez cały rok. Tutaj możesz kontynuować sesje dializy przy użyciu najbardziej innowacyjnych technologii, spersonalizowanej opieki i skrupulatnej dbałości o szczegóły. Oczywiście nie musisz mówić po hiszpańsku – ośrodki dysponują obsługą pacjentów międzynarodowych i wielojęzycznym personelem.

Rezerwując podróż, upewnij się, że dokonałeś rezerwacji z wyprzedzeniem i sprawdź w swojej firmie ubezpieczeniowej, czy pokrywa ona koszty leczenia.

Jak widzisz, istnieje wiele powodów, aby udać się do Hiszpanii na wspaniałe wakacje. Jest tylko jeden problem... Gdzie pojechać najpierw? Majorka? Costa Dorada? Trudny wybór. W każdym razie: Udanych wakacji!



Wyśmienite jesienne menu

Jesień to piękny czas ze swoimi różnokolorowymi liśćmi, radością ze zbiorów i obfitymi, zdrowymi posiłkami. Aby uczcić tę porę roku, zaprosiliśmy dietetyczkę z naszej kliniki w Madrycie, Katherine Sagastegui Vargas, do stworzenia specjalnego trzydniowego posiłku (z dwiema opcjami na danie główne), który nawiązuje do jesieni. 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.



Purée z cebuli, pora, marchewki i cukinii z bułką tartą

Składniki

- 1 średnia cukinia
- 1 średni por
- 1 średnia cebula
- 2 średnie marchewki
- 200 ml wody na osobę
- oliwa z oliwek i świeżo zmielony pieprz czarny
- 2 jajka (jako dodatek)

2 porcje

Informacje odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	349,7 Kcal
Białko	18,5 g
Węglowodany	13,7 g
Tłuszcze	22,6 g
Płyn	410 ml
Sód	180 mg
Fosfor	998 mg
Potas	373 mg

Przygotowanie

1. Odetnij zieloną łodygę i korzeń pora.
2. Umyj cukinię.
3. Obierz i umyj cebulę.
4. Obierz i umyj marchewki.
5. Przygotuj warzywa: mocz je przez 4-5 godzin przed obróbką, gdy będą czyste, odcedź je i ugotuj.
6. Końcowy czas gotowania może wynosić do 30 minut w normalnym garnku, w zależności od rodzaju tekstury, którą lubisz najbardziej.
7. Gdy warzywa będą miękkie, zmiksuj je blenderem lub robotem kuchennym.
8. Ugotuj jajka.
9. Podawaj z odrobiną oliwy i pieprzu, posiekaj ugotowane jajko i ułóż na wierzchu puree.



Łosoś gotowany na parze z krojonymi warzywami

Składniki

2 polędwice z łososia

1 cebula

1 czerwona papryka

1 zielona papryka

1 plaster cytryny

Oliwa z oliwek

Przyprawy do smaku:

w przepisie można użyć koperku.

2 porcje

Informacje odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	516,8 Kcal
Białko	166,9 g
Węglowodany	13,5 g
Tłuszcze	230,2 g
Płyn	280 ml
Sód	124,3 mg
Fosfor	92,5 mg
Potas	72,5 mg

Przygotowanie

Warzywa julienne

1. Rozgrzej piekarnik do 190 °C.
2. Umyj, obierz i pokrój w kostkę wszystkie warzywa i odłóż na bok.
3. Podsmaż warzywa na patelni z odrobiną oleju, aż lekko zmiękną. Do przyprawienia możesz użyć czosnku w proszku.

Gotowanie ryby na parze

4. Rozłóż duży arkusz folii aluminiowej i rozprowadź na nim odrobinę oleju za pomocą pędzla, dłoni lub kawałka papieru.
5. Ułóż podsmażone warzywa na folii, a na wierzchu ułóż filety z łososia (pozbawione skóry i ości).
6. Dla smaku możesz położyć pół plasterka cytryny na wierzchu filetów z łososia, posypać je odrobiną koperku, czosnku w proszku i skropić olejem.
7. Odetnij nieco większy kawałek folii aluminiowej, posmaruj go olejem i przykryj nim łososia, tworząc szczelne opakowanie.
8. Ważne jest, aby bardzo dobrze i ostrożnie zamknąć 4 boki, unikając otworów, aby ryba mogła gotować się na wytworzonej parze.
9. Umieść opakowanie na blasze i piecz w piekarniku przez 12-16 minut, w zależności od preferowanego stopnia wypieczenia łososia.
10. Podawaj od razu po upieczeniu, kiedy łosoś jest ciepły.

Gulasz z kurczaka z warzywami i ziemniakami



Uwaga

Jeśli musisz ograniczyć ilość płynów ze względu na zalecenia lekarza, podawaj gulasz łyżką szumówką.

Składniki

2 udka kurczaka
1-2 ząbki czosnku
1 średnia cebula
100 g zielonego groszku z puszki
1 duża marchew
2 średnie ziemniaki
75 ml czerwonego wina
1 liść laurowy
oliwa z oliwek, czosnek w proszku, zmielony
czarny pieprz, papryka, szczypta soli.

2 porcje

Przygotowanie

Ziemniaki:

1. Obierz ziemniaki i pozostaw je do namoczenia, zmieniając wodę przez co najmniej 4-5 godzin.

Gulasz:

2. Posiekaj kurczaka i przypraw go czosnkiem w proszku i pieprzem ze wszystkich stron.

Informacje odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	1088,2 Kcal
Białko	119,9 g
Węglowodany	19 g
Tłuszcze	33,5 g
Płyn	631,4 ml
Sód	398,7 mg
Fosfor	2015 mg
Potas	968,8 mg

3. Do tego przepisu można użyć szybko-waru lub tradycyjnego garnka: postaw garnek na średnim ogniu z wystarczającą ilością oleju, aby zrumienić kurczaka z obu stron (zwykle wystarczy mniej niż 10 minut) i odstaw go na bok.
4. Obierz i drobno posiekaj ząbek czosnku.
5. Obierz cebulę i pokrój ją na małe kawałki.
6. Obierz i pokrój w plasterki marchewkę.
7. Zdejmij kurczaka z patelni, dodaj czosnek, cebulę i marchewkę, używając oleju ze smażenia kurczaka, aż cebula będzie przezroczysta, a marchewka miękka.
8. Dodaj umyty i odsączony groszek z puszki.
9. Pokrój ziemniaki na kawałki i dodaj na patelnię wraz z liściem laurowym.
10. Dodaj łyżkę papryki i wymieszaj.
11. Dodaj mąkę i gotuj przez około 2 minuty.
12. Dodaj czerwone wino i zwiększ ogień, aż alkohol wyparuje (zajmie to kilka minut). Zamieszaj składniki na patelni, upewniając się, że nic nie przywiera do dna.
13. Dodaj kurczaka i zalej wszystko niewielką ilością wody.
14. Pozostaw do zagotowania: w normalnym garnku utrzymuj ogień na wysokim poziomie, aż wywar zacznie wrzeć, a następnie zmniejsz ogień do minimum i pozostaw do ugotowania składników na około 30 minut.
15. Jeśli chcesz uzyskać bardziej gęsty gulasz, gotuj go przez kolejne 10 minut.
16. Można podawać.



Mini szarlotki

Składniki

Ciasto francuskie: 1 prostokątny arkusz

1 małe lub średnie jabłko

Słodzik

Cynamon

1 jajko

2 porcje

Informacje odżywcze

(wartość na porcję – 1 osoba)

Kalorie	458,8 Kcal
Białko	13,8 g
Węglowodany	72,3 g
Tłuszcze	11,6 g
Płyn	157,5 ml
Sód	550 mg
Fosfor	273,2 mg
Potas	187 mg

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 200 °C.
2. Rozwałkuj ciasto francuskie i pokrój na małe trójkąty.
3. Pokrój jabłko na cienkie plasterki o szerokości mniejszej niż 2 mm.
4. Ułóż plasterki jabłka u podstawy trójkątów i umieść je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Przygotuj syrop: użyj odrobiny gorącej wody ze słodzikiem i cynamonem.
6. Posmaruj trójkąty siasta syropem.
7. Zamknij trójkąty: przyłóż szczyt trójkąta do podstawy, lekko go dociskając.
8. Ubij jajko i posmaruj nim małe tarty.
9. Włóż blachę do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na 10-12 minut i piecz do uzyskania złotobrązowego koloru.
10. Można podawać.



O autorce:

Katherine Sagastegui Vargas:

Dietetyk w Fresenius Medical Care w Madrycie i Aranda del Duero (Hiszpania). Z powołania i wykształcenia jest promotorką zdrowego stylu życia. Przekonuje, że zdrowie zależy od dobrych nawyków żywieniowych.

Trenuj swój umysł

Wszyscy uwielbiamy od czasu do czasu spędzać czas z quizami i łamigłówkami. Ćwicz to naszą pamięć, poprawia koncentrację i sprawia, że stale się uczymy oraz mamy poczucie osiągnięć. Oczywiście jest to również dobra zabawa – szczególnie w mroźny zimowy dzień. Na zewnątrz ponuro? Żaden problem! Wypróbuj naszą specjalną wersję Sudoku lub znajdź różnice w naszym quizie obrazkowym. **Dobrej zabawy!**

Sudoku:

To nieco wymagająca i specjalna wersja Sudoku: cztery oddzielne Sudoku na zewnątrz i piąte, które nakłada się na cztery pozostałe. Mimo to zasady są takie same jak zawsze – należy znaleźć odpowiednie kwadraty dla liczb 1-9 w każdej kolumnie, wierszu i obszarze.

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

Znajdź różnice:

To przyjemna i prosta zabawa. Oba te obrazki wyglądają identycznie. Ale czy na pewno? Znajdź **osiem różnic** na obrazku poniżej. To podchwytliwe...



Znajdź osiem różnic na obrazku

Sudoku - rozwiązanie:

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

Oto osiem różnic...

