

NephroCare

For Me

**Упражнение:**  
Растяжка  
для улучшения  
здоровья

**Как защитить  
себя от Covid-19:**

кампания по вакцинации в Польше

**Милена и Горан**

Познакомьтесь с двумя нашими  
пациентами

**Качество жизни,  
связанное со  
здоровьем:**

Почему это так важно

# Добро пожаловать!

## Уважаемый читатель!

Пока мы готовим данный выпуск «NephroCare for me», Covid-19 по-прежнему волнует всех людей. Вы почувствуете то же, что и мы – это настоящая проверка нашего терпения и дисциплины, и это непросто.

Вот почему мы посвятили нашу главную статью теме, которая особенно важна в наше время, – **качеству жизни, связанному со здоровьем**. Этот журнал был создан для улучшения качества жизни наших пациентов, и мы убеждены, что качество жизни, связанное со здоровьем, является следующим важным шагом в лечении диализом. Наша главная статья даст вам больше информации и ценных советов о том, как поддерживать качество жизни на высоком уровне и получать от жизни больше.

Но теория – это хорошо, а практика еще лучше. Вот почему мы также рассказали **истории трех пациентов**, чтобы вы знали, что не одиноки и жизнь может быть качественной даже при хроническом заболевании почек. Мы надеемся, что истории Милены, Ники и Горана вдохновят вас так же, как они вдохновили нас.

Мы все знаем, что один значимый аспект качества жизни напрямую связан со здоровым питанием. Важно, чтобы мы воспринимали пищу не просто как питание, а как то, что доставляет нам радость. В этом выпуске представлены **четыре вкусных рецепта**, которые, мы надеемся, действительно помогут вам почувствовать себя хорошо.

Как всегда, мы внимательно изучаем сеть NephroCare. На этот раз мы делимся увлекательным отчетом из Польши о вакцинации проживающих там пациентов нашей клиники.

И последнее, но не менее важное: пора заняться спортом! На этот раз мы сосредоточимся на гибкости и подвижности с помощью **растяжки для улучшения самочувствия**. И вы увидите: это действительно повышает качество вашей жизни.

Желаем вам здоровой и счастливой зимы!

Ваша редакция NephroCare for me

**Упражнение:**  
Растяжка  
для улучшения  
здоровья

## Люди

- 4 История пациента: Милена
- 6 История пациента: Горан

## Истории

- 8 Здоровье и качество жизни:  
как они взаимосвязаны?
- 12 Лауреаты нашей премии за корпора-  
тивную ценность:  
они любят заботиться о других
- 16 25 жизненных уроков  
за 25 лет диализа

## Тело

- 20 Растяжка для улучшения самочувствия

## Рецепты

- 24 Ризотто с запеченными в духовке  
грибами
- 26 Рагу из стручковой фасоли и нута
- 28 Вегетарианская кесадилья
- 30 Паста с грибами и шпинатом

## Мир

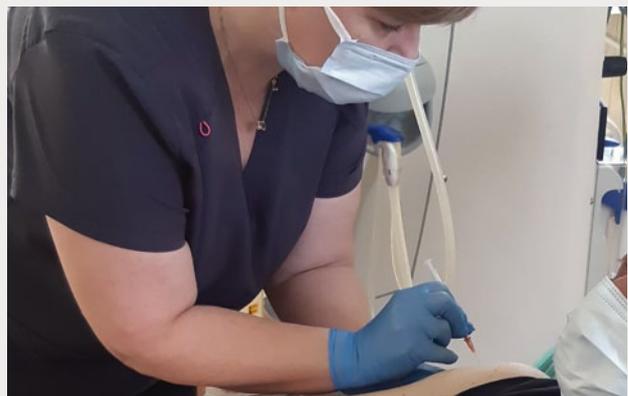
- 32 Как защитить себя от Covid-19:  
кампания по вакцинации в Польше

## Мозг

- 34 Тренируйте свой мозг



- 8 **Здоровье и качество жизни:  
как они взаимосвязаны?**



- 32 **Как защитить себя от Covid-19:  
кампания по вакцинации в Польше**



- 24 **Ризотто  
с запеченными в духовке грибами**



**«Я стараюсь  
жить так, как живут  
здоровые люди»**



## История Милены Врблянац

Мир NephroCare полон вдохновляющих и мотивирующих жизненных историй. И хотя у каждого пациента своя история, мы знаем: каждая из этих жизненных историй помогает нашим пациентам получать максимум от жизни, несмотря на трудности, с которыми они сталкиваются.

История Милены Врблянац – одна из них. Прожив более 30 лет на диализе, она действительно знает, что нужно для сохранения позитивного отношения к жизни. Она родилась в 1960 году в небольшом городке в Боснии и Герцеговине, в получасе езды к югу от Баня-Луки, и впервые испытала проблемы с почками, когда ей было 29 лет.

### Принятие диализа

Другими словами: к своему 61 году она находилась на диализе более половины своей жизни. И, как вы можете себе представить, некоторые периоды ее жизни были нелегкими. Но Милена знала, что делать. По ее мнению, у нее было только два варианта: «не принимать жизнь с диализом и двигаться к неизбежному концу или согласиться на диализ и начать эту борьбу, называемую жизнью».

Вы знаете, что она выбрала жизнь. Через четыре месяца ей сделали пересадку почки. Однако оставалась одна проблема: «Как бы я ни была полна решимости бороться и жить, я не могла отказаться от воды». Пересаженная почка через десять лет просто «устала».

---

Положительный результат после стольких лет диализа: Милена

### Возможность жить достойно

Ее воспоминания о диализе в Баня-Луке не совсем приятные: условия были сложными, она вспоминает «темный подвал, старую бытовую технику и обогреватель, который долго нагревался, прежде чем начать функционировать». Но ситуация резко улучшилась в 2001 году, когда открылась новая клиника с «новыми уютными комнатами, новой техникой, добрыми медсестрами и преданным своему делу персоналом».

Ее подход к жизни столь же прост, сколь и амбициозен: «Я стараюсь жить так, как живут здоровые люди». Она чувствует, что диализ наконец-то дал ей возможность жить достойно. Она рассказывает: «Я двигаюсь, я выхожу на улицу, я живу активно и до сих пор борюсь. И я слежу за своим питанием». Однако кое-что остается для нее непрос-тым – ей по-прежнему нужно пытаться уменьшить количество выпиваемой воды.





**«Я посвятил  
себя здоровому  
образу жизни»**

## История Горана Боянич

Герой нашей второй истории о пациентах – Горан Боянич. Как и Милена, он родился в Боснии и Герцеговине, в районе Посавина, недалеко от границы с Хорватией. Он помнит, что даже в юности находился под постоянным наблюдением нефролога, но никогда не имел серьезных проблем.

### Но потом...

К сожалению, все стало сложнее, когда ему исполнилось 24 года. Врач сказал, что однажды Горану, вероятно, придется начать лечение диализом. Он чувствовал себя плохо. Биопсия почек, кортикостероиды, повышенный уровень мочевины и креатинина, высокое кровяное давление – так не могло больше продолжаться.

Как и предсказывал его врач, он пошел на диализ. В 1992 году ему было 28 лет, у него не самые лучшие воспоминания об этом периоде жизни, как и у Милены. Но он помнит изменения, которые произошли, когда новый руководитель диализного центра, доктор Гордана Жоле, сосредоточила все свое внимание на улучшении условий для диализных пациентов.

### Знания и технологии

Горан вспоминает: «Доктор Жоле работала в две смены без отдыха, и только благодаря этому многие пациенты были спасены». Ей также удалось приобрести новые устройства для бикарбонатного диализа. И наконец в 2010 году заработал новый диализный центр. Для Горана «жизнь стала намного лучше».

За 29 лет диализа Горан многое узнал о заболеваниях почек и технологиях, которые делают их лечение возможным.



Расширение знаний в области диализа очень помогает Горану.

Совершенно очевидно, что все эти знания помогают ему поддерживать качество жизни на максимально высоком уровне. Горан благодарен за все это. И мы благодарны Милене и Горану за то, что они поделились своими историями.

# Здоровье и качество жизни: как они взаимосвязаны?



Не нужно быть ученым, чтобы понять, что качество нашей жизни зависит от того, насколько мы здоровы. Но имеет смысл копнуть глубже. Что такое качество жизни? И как оно связано со здоровьем? Давайте посмотрим и выясним, как мы можем улучшить наше отношение к самим себе.

**Д**авайте начнем с простого вопроса. Что для вас здоровье? Отсутствие заболеваний? Или это нечто более широкое – что-то, включающее в себя то, как мы себя чувствуем и насколько мы счастливы?

Долгое время состояние здоровья определялось с более или менее негативной точки зрения, весь фокус был направлен на лечение болезней. Только с 1980-х годов это видение начало меняться. Теперь мы все чаще ищем такие способы лечения, которые меньше сказываются на общем состоянии пациентов.

## Все взаимосвязано

Мы можем задать тот же вопрос о качестве жизни еще в более широком смысле, который всегда будет восприниматься очень субъективно. Качество жизни определяет множество факторов, не только здоровье: свою роль играет наша трудовая деятельность, то, как и где мы живем, наша социальная жизнь, культура и многие другие аспекты.

В медицине вопрос о том, как психическое и физическое здоровье людей связано с их общим качеством жизни, определяется термином «Качество жизни, связанное со здоровьем» (HrQoL). Это особенно важная тема, когда мы рассматриваем вопрос лечения пациентов с хроническими заболеваниями.

Пока мы ищем новые способы лечения хронических заболеваний, мы все больше работаем над вопросами качества жизни, связанного со здоровьем. Мы не просто смотрим на то, что можем сделать для повышения эффективности лечения, но и на то, как мы можем уменьшить физические и психические побочные эффекты.

Результат: улучшение качества жизни, связанного со здоровьем.

## Большая разница

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия». Это очень важное определение, поскольку оно описывает все три аспекта как одинаково важные и неразделимые.

Это ключевой аспект лечения хронических заболеваний почек. Мы знаем, что необходимо также учитывать психологические и социальные аспекты. Именно поэтому мы предлагаем поддержку социальных работников и психологов наших клиник.

---

Социальные аспекты оказывают большое влияние на то, насколько хорошо мы справляемся с хроническими заболеваниями.





Наша цель: совершенствование методов лечения для улучшения качества жизни, связанного со здоровьем.

Концепция HRQoL позволяет нам взглянуть на лечение целостным образом: создавать методы лечения, которые не оказывают негативного влияния на психическое и социальное благополучие. И именно этим занимается Fresenius: усердно работает над инновациями, которые поддерживают качество жизни пациента на максимально высоком уровне.

### Взгляд пациента

Знание того, что качество жизни и здоровье так тесно взаимосвязаны, является большим подспорьем для каждого пациента. Мы можем что-то сделать для своего физического благополучия: с помощью физических упражнений и здорового питания. Мы можем что-то сделать для своего психического благополучия: поддерживать активность мозга и оставаться подвижными.

И, конечно, мы всегда можем позаботиться о своем социальном благополучии.

То, что работает для людей, не страдающих хроническими заболеваниями, оказывает еще большее влияние на пациентов NephroCare. Это одна из основных причин, по которой мы создали NephroCare for me – чтобы помочь вам жить лучше.

### Оценка результатов

Один из способов взглянуть на качество жизни, связанное со здоровьем, – это индивидуальный взгляд, другой способ – более широкий взгляд. Как компания, мы постоянно спрашиваем себя: насколько мы важны для наших пациентов и как выстраивать отношения с людьми, не имеющими хронические заболевания почек? Как мы можем положительно повлиять на это? Что работает, а что нет?

Вот почему мы продолжаем проводить опросы, задавая пациентам конкретные вопросы, которые не просто проверяют состояние их здоровья, но и позволяют выяснить, как они себя чувствуют психологически и в целом.

В настоящее время мы разрабатываем новый опрос под названием PROM (Оценка результатов лечения пациентов). Он основан на концепции HRQoL и поможет нам сделать еще один большой шаг в направлении методов лечения, которые не только лечат болезнь, но и поддерживают качество жизни наших пациентов.

## Примите участие в опросе!

Будь то новый опрос PROM или другой – если вы решите принять в нем участие, это не только хорошо для нас как для компании и как для профессионалов, – вы на самом деле вносите вклад в повышение качества жизни, связанного со здоровьем. Почему? Потому что в результате мы сможем гораздо лучше понимать вас.

Поэтому, если одна из наших медсестер обратится к вам с просьбой принять участие в опросе – помните: это будет полезно для вас.

Спасибо!



Лауреаты нашей премии за корпоративную ценность:

# ОНИ ЛЮБЯТ заботиться о других

В нашем летнем выпуске мы познакомили вас с некоторыми победителями нашей премии за корпоративную ценность. Все они являются прекрасными примерами нашей приверженности тому, что важно для нас в Fresenius Medical Care: проактивность, сплоченность, надежность и совершенство в том, что они делают. Давайте сегодня познакомимся с еще несколькими победителями.

**Т**очно так же, как вы цените особую заботу при посещении одной из наших клиник, мы ценим самоотдачу и упорный труд наших сотрудников. И мы хотим поощрять их работу, награждать за достижения.

Наша награда за корпоративную ценность – это один из способов признания отличной работы. Номинированные своими коллегами выдающиеся сотрудники получают награды в категориях, которые представляют наши четыре корпоративные ценности. У нас есть победители для каждой клиники и для каждой страны NephroCare, и, конечно, есть победители в общем зачете.

---

## Познакомьтесь с Карло

В нашем последнем выпуске мы познакомили вас только с коллегами-женщинами, но это не значит, что наши коллеги-мужчины не так хороши в своем деле. Напротив. Карло Элементо, например. Он уже 24 года работает медбратом диализного отделения и, как вы можете догадаться по его имени, он из Италии.



Один из наших победителей в номинации «Проактивность»: Карло Элементо из Италии.

Карло уверенно победил в категории «проактивность»: он всегда первый, кто оказывает помощь и поддержку. В первые дни пандемии Covid-19 он был первым медбратом, вызвавшимся добровольцем в составе специальной команды NephroCare по COVID-19 в Италии.

Его подход к уходу за пациентами, с одной стороны, располагает, так как Карло всегда умеет сохранять позитивный настрой, всегда улыбается и осуществляет медицинский уход как можно проще для своих пациентов. С другой стороны, он держит пациентов в тонусе, поскольку Карло считает, что пациенты всегда должны знать о необходимости физической активности и ведения здорового образа жизни.



Гульнара знала, что хочет быть медсестрой, еще когда была ребенком.

## Познакомьтесь с Гульнаррой

Гульнара является частью нашей команды с тех пор, как в январе 2013 года открылась клиника NephroCare в Алматы в Казахстане. Она хотела стать медсестрой еще в детстве, когда помогала своей пожилой соседке со слабым здоровьем. Женщина вдохновила ее, и вскоре после окончания школы Гульнара стала медсестрой.

Коллеги Гульнары описывают ее как человека, который быстро учится и осваивает новые стандарты. Она даже помогает обучать новых сотрудников. Она имеет многолетний опыт работы в отделениях интенсивной терапии и знает, что нужно для спасения жизни человека.

По ее мнению, в отношениях между пациентом и медсестрой должно быть доверие, а медсестра должна заслужить это доверие. Она говорит: «доверие пациентов является ключевым признаком хороших отношений». Неудивительно, что Гульнара стала победительницей в номинации «Надежность».



Твердо верит в командную работу: наша медсестра из Хорватии Желька Фучкар.

## Познакомьтесь с Желькой

Вот что сказал о Жельке Фучкар коллега, номинировавший ее: «Она приносит спокойствие в команду, мотивирует других коллег, настоящий профессионал, преданный своей работе». И ее коллега знает, о чем говорит: они работают вместе уже четырнадцать лет.

Желька убеждена, что сотрудничество является ключом к превосходному уходу за пациентами. «Мы работаем в команде уже много лет, – говорит она, – мы уважаем друг друга и доверяем друг другу». Она работает медсестрой уже 24 года и за десять лет работы в NephroCare привнесла в команду большой опыт и знания.

Как и многие ее коллеги, она считает, что питание пациентов – это почти неиссякаемая и чрезвычайно важная тема. «Режим питания наших пациентов очень сложный и специфический, я думаю, что нам нужно постоянно поддерживать и обучать своих пациентов». А мы понимаем, как нам повезло, что в нашей команде в Хорватии есть такой человек, как Желька.

## Познакомьтесь с Симоной

Если вы ищете доказательства того, что любовь к обучению и постоянному улучшению является главным ключом к совершенству, Симона Даскалу из Румынии является прекрасным примером этого. Ее коллеги говорят, что она стремится постоянно совершенствовать свои навыки, и как следствие, выдающийся уход за пациентами становится для нее естественным.

Симона 18 лет работает медсестрой, 15 из которых она провела в NephroCare. Ее мотивация – «Радость быть полезной и помогать страдающему человеку, который нуждается не только в медицинской помощи, но и в поддержке и улыбке».

Один из ее главных посылов об уходе касается пациентов, которые испытывают наибольшие трудности – тех, у кого диагностирована 5-я стадия хронического заболевания почек. «Некоторые пациенты считают, что жизнь закончена, но это не так, жизнь продолжается, и они должны понимать, что мы, медсестры, всегда будем для них близкими друзьями». Какие прекрасные слова!



Симона любит помогать и подбадривать пациентов улыбкой.

## *Сотрудничество, надежность, проактивность, превосходство*

Для нас важно, чтобы эти четыре корпоративные ценности не теряли своего значения, и чтобы каждый пациент, который полагается на услуги наших клиник, мог прочувствовать их на себе. Наша награда за корпоративную ценность может быть наградой за отличную работу, но к ней также относится то, что мы делаем для наших пациентов. Это один из многих способов перейти от хорошего к лучшему.

# 25 жизненных уроков за 25 лет диализа

Как постоянный читатель NephroCare for me, вы наверняка прочитали несколько историй наших пациентов. И, возможно, в этом выпуске вы уже прочитали историю Милены и Горана. Но эта история особенная. В ней обобщены уроки, полученные за 25 лет диализа. И хотя эти выводы являются личными, мы уверены, что они также покажутся вам ценными.

**С**амая вдохновляющая часть создания этого журнала – это истории наших пациентов и то, как они справляются со своими проблемами. В этом много оптимизма и еще больше стойкости и настойчивости. А иногда даже особого рода мудрость – как в случае с **Никой Константином, 60-летним пациентом из Румынии.**

С помощью психолога нашей клиники NephroCare в Васлуе, небольшом городке недалеко от границы с Молдовой, Константин записал 25 жизненных уроков, которые он получил за 25 лет жизни на диализе. Мы надеемся, что они вдохновят вас так же, как и нас в NephroCare for me.

1. Я был молодым человеком, когда мне сказали, что всю оставшуюся жизнь мне придется провести на диализе. Я чувствовал себя безнадежным, и мне было действительно трудно, пока я не нашел способ постепенно принять новую ситуацию.  
**Именно тогда я усвоил урок принятия и самовосстановления.**



2. Когда у меня был мой первый сеанс диализа в Бухаресте, моя жена принесла мне торт, и я осознал: что бы то ни было, она со мной. **Именно тогда я понял, насколько важны любовь и забота семьи.**

3. С началом диализа я стал думать о смысле жизни вообще, и своей в частности. **Именно тогда я понял, что никогда не поздно стать духовным человеком.**
4. В 1996 году после первых сеансов диализа я бросил работу инженера-электронщика. Это было первое Рождество, когда у меня было гораздо меньше денег. **Именно тогда я осознал, что жизнь – это самый драгоценный подарок, и я получил его.**
5. Когда я видел, что люди жалеют меня, типа «бедняга, ему нужен диализ», это огорчало меня. Я чувствовал, что люди не видят ничего, кроме моей болезни. **Именно тогда я осознал, что я гораздо больше, чем просто диагноз.**
6. Когда оказалось, что мне нужна трансплантация почки, мой отец захотел отдать мне свою почку. **Именно так я понял, что такое жертвенность и любовь семьи.**
7. Я 10 лет боролся за трансплантацию почки. Чтобы получить необходимые мне лекарства, мне пришлось продать свой дом в деревне. **Именно так я понял, что здоровье бесценно.**
8. Незадолго до трансплантации мне поставили диагноз «гепатит». Это очень огорчило меня, потому что на тот момент мною уже был продан дом и куплены необходимые лекарства. Но по причине этого диагноза трансплантацию отменили. **Именно тогда я понял, что важно бороться за то, что ты хочешь несмотря ни на что.**
9. В течение многих лет я думал, что пересадка была единственным решением, которое могло спасти меня. Но я знал одного пациента, которому пересадили почку, и через несколько месяцев он, к сожалению, вернулся к диализу. Мы с ним по-прежнему остаемся «коллегами по диализу» и вместе отмечаем 25 лет на диализе. Я понял, что это могло случиться и со мной. **Именно тогда я осознал, что вещи не всегда такие, какими они кажутся, и что важно смотреть на них с разных точек зрения.**
10. После 10 лет борьбы за пересадку я вернулся к своей работе инженером-электронщиком. Это было непросто, но вскоре я почувствовал, что эта работа – мой «кислород», и заболевание почек не является препятствием для моей работы. **Именно так я научился «заряжаться» через деятельность, которая мне нравится.**
11. На деньги, которые я скопил на трансплантацию, я построил гараж, чтобы работать над электроникой. Этот гараж дал мне повод жить, и я чувствую себя полезным. **Именно так я понял, что важно проводить время, делая то, что действительно нравится независимо от того, сколько препятствий может возникнуть.**
12. Моей фистуле 21 год. Я стараюсь защищать ее как можно лучше и забочусь о ней, как могу. **Именно так я узнал, что если я буду заботиться о вещах, они прослужат мне намного дольше.**
13. Я очень ценю, что медсестры ухаживают за моей фистулой и пунктируют ее в разных местах, они мне очень помогают. **Именно так я узнал, что любовь может быть даже на кончике иглы для моей фистулы.**

14. 25 лет назад диализ был не таким простым, как сегодня. В то время пациентов, нуждавшихся в диализе, было больше, чем мест для диализа, предлагаемых больницами. Из-за этого ушло из жизни так много людей. Могу сказать, что мне повезло получить диализ, когда он мне был нужен, даже если аппараты для диализа работали не так хорошо, как сегодня. **Именно так я узнал, что минута диализа – это дополнительная минута жизни.**
15. Самое большое улучшение, которое я почувствовал, произошло, когда я получил свое первое лечение диализом в новой клинике. **Именно тогда я понял, что важно сохранять надежду, как бы это не было тяжело.**
16. За 25 лет я проходил лечение диализом в трех разных городах, некоторые из которых находились далеко от моего дома. До Бухареста было 350 км, до Яссы – 67 км, а до Барлада мне приходилось ехать 55 км. Когда у меня наконец появилась возможность получать лечение диализом в моем родном городе Васлуй, я был самым счастливым человеком на свете. Это дало мне новое ощущение жизни. **Именно тогда я понял, что вещи, которые кажутся концом, иногда на самом деле являются новым началом.**
17. Со временем я заметил, когда я переживаю трудные времена, мне очень помогает говорить об этом с другими людьми, рассказывать другим, что я чувствую. Это хороший способ улучшить мое психологическое состояние. **Именно так я научился открываться другим людям и принимать их помощь.**
18. Я многому научился за эти годы: благодаря опыту других пациентов, медицинским консультациям и группам поддержки диализа. Теперь, когда у меня больше опыта в диализе, я стараюсь поддерживать новых пациентов, ободрять их и дарить им частичку своего доверия и уверенности. **Именно так я научился отдавать другим людям то, что когда-то получил сам.**
19. Для меня очень важно общаться с пациентами из нашего отделения диализа. У меня появилось много друзей, которые делают мое пребывание в диализной клинике более приятным. В каком-то смысле мы выросли вместе. Отношения с одним из пациентов были настолько крепкими, что я чувствовал к нему любовь, как к собственному ребенку. **Именно так я понял, что такое искренняя дружба.**
20. Оглядываясь назад, я понял, что провел 25 дней рождения на диализе вместе с командой. Мы провели так много пасхальных праздников и зимних каникул в нашем диализном отделении. **Именно так я научился делиться важными моментами со своей второй семьей.**
21. Зимой 2001 года случилось нечто забавное – мои ботинки просто исчезли из клиники диализа. **Именно тогда я понял, когда смотрю на неприятное событие с юмором, я могу сделать из него историю, которая вызовет улыбку на вашем лице.**
22. Диализ дал мне возможность познакомиться с людьми и увидеть множество разных точек зрения и жизненных историй. Нелегко следовать всем рекомендациям, которые они мне дают. Но очень важно, чтобы у вас были люди,



*Мы благодарны  
Константину за то,  
что он поделился с нами  
своими 25 уроками.  
Он является источником  
вдохновения для всех нас.*

Благодаря глубоким идеям и полученным жизненным урокам Константин стал совершенно особенным пациентом.

с которыми вы бы делились своими знаниями, сравнивали их, видели, что у вас получается хорошо и что вы можете улучшить. **Именно так я учился на чужих ошибках.**

**23.** За все это время мне поставили много разных диагнозов, которые требовали лечения и соблюдения принципов здорового питания. Но теперь, по прошествии многих лет, мои медицинские анализы в порядке, и это делает меня счастливым и придает мне мужества. **Именно так я узнал, насколько важна дисциплина, когда ты действительно чего-то хочешь.**

**24.** Все больше и больше я старался как можно активнее участвовать в диализной терапии. Я без колебаний

обращался за помощью всякий раз, когда мне это было нужно, и следовал рекомендациям специалистов. **Именно так я научился доверять людям, которые заботятся обо мне.**

**25.** Я благодарен и счастлив отметить четверть века лечения диализом! У меня столько прекрасных воспоминаний, и я с удовольствием и ностальгией возвращаюсь к ним. Я могу сказать, что я счастливый человек, моя семья рядом со мной, но также рядом со мной преданная своему делу команда врачей клиники NephroCare в Васлуе. Это место, где я чувствую себя в безопасности, получаю хороший уход, понимание и любовь. **Именно так я учусь быть благодарным за все, что дает мне жизнь.**



# Растяжка для улучшения самочувствия

**Б**ольшинство людей думают, что растяжка – это то, что мы делаем перед тренировкой. Но даже если вы не будете потом делать упражнения, растяжка всегда полезна, и сама по себе является независимым упражнением. Помимо всего прочего, она может улучшить осанку, помочь избежать болей в спине и сохранить широкий диапазон движений.

К тому же это легко! Попробуйте эти действительно простые упражнения на растяжку или даже начните выполнять их в начале дня.

## Упражнение 1. Растяжка подколенного сухожилия

Уровень 1:



Лягте на спину, в идеале на коврик для йоги, или просто положите большое полотенце на пол.



Поднимите одну ногу прямо к голове. Верхняя часть вашего тела остается на коврике. Обхватите ногу, поднятую вверх, и слегка потяните ее к себе. Оставайтесь в этом положении около 10 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.



Теперь повторите это упражнение на растяжку для другой ноги. Задержитесь в этом положении также на 10 секунд.

Повторите упражнение 3 раза.

3 X



10 сек.

|| 10 сек.

## Упражнение 2: Растяжка сидя на боку

Уровень 2:



Сядьте и скрестите ноги.



Положите правую руку на пол, слегка согнув локоть. Вытяните левую руку над головой, наклоняясь в правую сторону.



Положите левую руку на пол, слегка согнув локоть. Вытяните правую руку над головой, наклоняясь в левую сторону.

Удерживайтесь в каждом положении 5 секунд.

Повторите упражнение 3 раза.

3 X



5 сек.

|| 10 сек.

## Упражнение 3: Растяжка для нижней части спины

Уровень 3:



Лягте на спину, в идеале на коврик для йоги, или просто положите большое полотенце на пол. Вытяните ноги, руки положите вдоль тела.



Согните левое колено и положите правую руку на левое бедро. Потяните левое колено к правой стороне тела. Левую руку оставьте на полу и вытяните ее в сторону перпендикулярно телу. Поверните голову в направлении вашей левой руки. Задержитесь в этом положении примерно на 10 секунд и вернитесь в исходное положение.



Повторите упражнение для другой стороны.

Повторите упражнение 3 раза для каждой стороны.

3 X



10 сек.



10 сек.



*Ризотто с запеченными  
в духовке грибами*

## Ингредиенты

280 г нарезанных грибов  
(если вам трудно контролировать уровень калия, мы рекомендуем сначала отварить грибы, чтобы снизить содержание калия в них, а отвар слить)

200 г риса для ризотто

120 г нарезанной ломтиками моцареллы

1 средняя мелко нарезанная луковица

3 зубчика мелко нарезанного чеснока

1–2 ст. л. мелко нарезанного базилика  
или петрушки

2 ст. л. оливкового масла

75 мл белого вина

500 мл овощного бульона или воды  
(овощной бульон имеет высокий уровень калия; если вам трудно контролировать уровень калия в крови, мы рекомендуем использовать воду вместо овощного бульона)

1/2 ч. л. соли и щепотка перца

---

**4 порции**

## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Разогрейте масло в закрытой сковороде и обжаривайте лук, пока он не станет мягким. Добавьте чеснок, готовьте еще 2–3 минуты, затем добавьте грибы.
3. Добавьте рис для ризотто и готовьте, пока зерна не станут стекловидными. Добавьте вино и овощной бульон / воду, соль и перец. Накройте блюдо крышкой и запекайте в течение 15 минут, периодически помешивая.
4. Сверху положите ломтики моцареллы и запекайте, пока она не растает и не приобретет золотистый цвет.
5. Посыпьте мелко нарезанным базиликом / петрушкой.

---

### Основное блюдо

**Время приготовления:**

**45 минут**

### Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

|              |          |
|--------------|----------|
| Калорийность | 303 ккал |
| Жиры         | 12,8 г   |
| Натрий       | 159,6 мг |
| Углеводы     | 33,2 г   |
| Белок        | 17,5 г   |
| Фосфор       | 198 мг   |
| Калий        | 281 мг   |
| Жидкость     | 235 мл   |

# *Рагу из стручковой фасоли и нута*



## Ингредиенты

220 г вареного нута, отвар слить (нут имеет высокий уровень содержания фосфора и калия; мы рекомендуем замочить нут как минимум на 8 часов перед тем, как варить его; для приготовления нута не используйте воду для замачивания)

200 г стручковой фасоли (если вам трудно контролировать уровень калия, мы рекомендуем сначала отварить стручковую фасоль, чтобы снизить содержание калия в ней)

4 зубчика мелко нарезанного чеснока

1 средняя желтая луковица, нарезанная тонкими ломтиками

200 г бланшированных и очищенных помидоров

1/2 ч. л. соли и щепотка кайенского перца

1 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. кориандра

1–2 ст. л. мелко нарезанной петрушки или кинзы

2 ст. л. оливкового масла

~ 250–300 мл овощного бульона или воды (овощной бульон имеет высокий уровень калия; если вам трудно контролировать уровень калия в крови, мы рекомендуем использовать воду вместо овощного бульона)

### 3 порции

## Приготовление

**1.** В большой кастрюле разогрейте масло и обжаривайте лук, пока он не станет мягким. Добавьте чеснок и специи. Готовьте, пока специи не станут ароматными: около 2 минут. Добавьте томатную пасту и готовьте еще минуту.

**2.** Добавьте стручковую фасоль, нут, томатную пасту и достаточное количество воды или овощного бульона, чтобы накрыть фасоль. Добавьте соль, перец и перемешайте.

**3.** Увеличьте огонь и доведите до кипения, затем уменьшите огонь до среднего. Готовьте без крышки, периодически помешивая, пока стручковая фасоль не станет очень мягкой, а количество жидкости не уменьшится: от 20 до 30 минут. Украсьте петрушкой или кинзой.

### Основное блюдо

### Время приготовления:

1 час

### Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

|              |          |
|--------------|----------|
| Калорийность | 265 ккал |
| Жиры         | 8.7 г    |
| Натрий       | 32 мг    |
| Углеводы     | 30.5 г   |
| Белок        | 10 г     |
| Фосфор       | 159 мг   |
| Калий        | 450 мг   |
| Жидкость     | 175 мл   |

# Вегетарианская кесадилья

## Ингредиенты

- 220 г вареного нута, отвар слить
- 2 пера тонко нарезанного зеленого лука
- 100 г нарезанных грибов  
(если вам трудно контролировать уровень калия, мы рекомендуем сначала отварить грибы, чтобы снизить в них содержание калия)
- 1 средний болгарский перец, нарезанный ломтиками
- 100 г консервированной кукурузы, жидкость от кукурузы слить
- 2 лепешки из муки
- 60 г натертой на терке моцареллы
- 1 ½ ст. л. оливкового масла
- щепотка соли, перец и молотый перец чили
- 4 ст. л. греческого йогурта (по желанию)
- сок 1 лайма (по желанию)
- 30 г свежего нарезанного кориандра (по желанию)

## 2 порции

### Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

|              |          |
|--------------|----------|
| Калорийность | 550 ккал |
| Жиры         | 26 г     |
| Натрий       | 735 мг   |
| Углеводы     | 53 г     |
| Белок        | 27 г     |
| Фосфор       | 321 мг   |
| Калий        | 493 мг   |
| Жидкость     | 125 мл   |

## Приготовление

1. В большой кастрюле разогрейте 1 ст. л. масла и обжарьте зеленый лук, пока он не станет мягким. Добавьте остальные овощи (грибы, болгарский перец и кукурузу), затем добавьте соль, перец, молотый перец чили и перемешайте.
2. В другой сковороде на слабом огне разогрейте половину столовой ложки масла, а после – аккуратно бумажным полотенцем вытрите сковороду. Покрытие сковороды должно остаться маслянистым без лишнего количества масла. Положите одну лепешку на сковороду и посыпьте ровным слоем тертой моцареллы. Выложите ложкой половину овощной смеси и сверху еще один ровный слой моцареллы (сыр действует как клей). Положите лепешку поверх сыра, затем придавите лопаточкой и готовьте в течение 3–4 минут или до тех пор, пока нижняя сторона лепешки не приобретет золотистый цвет. Переверните кесадилью и готовьте еще 3–4 минуты.
3. Для приготовления соуса смешайте в миске греческий йогурт и сок лайма.

## Основное блюдо или гарнир

**Время приготовления:**  
**30 минут**



# *Паста с грибами и шпинатом*



## Ингредиенты

400 г сырых макаронных изделий

40 мл оливкового масла

1 средняя нарезанная луковица

3 измельченных зубчика чеснока

400 г нарезанных грибов

(если вам трудно контролировать уровень калия, мы рекомендуем сначала отварить грибы, чтобы снизить содержание калия в них)

200 г сырого шпината

½ стакана овощного бульона

щепотка соли (0,36 г)

щепотка перца

2 ч. л. сока лайма (по желанию)

нарезанная петрушка (по желанию)

щепотка копченой паприки

---

### 4 порции

#### Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

|              |           |
|--------------|-----------|
| Калорийность | 485 ккал  |
| Жиры         | 11,1 г    |
| Натрий       | 58,95 мг  |
| Углеводы     | 70,2 г    |
| Белок        | 17,82 г   |
| Фосфор       | 213,3 мг  |
| Калий        | 608,15 мг |
| Жидкость     | 250 мл    |

## Приготовление

1. Вместо овощного бульона можно использовать кокосовое молоко. В качестве овощей можно добавить перец, кабачки, морковь. Замочите овощи в теплой воде минимум на два часа. Добавьте макароны в воду, и варите согласно инструкции на упаковке.

2. Разогрейте оливковое масло, добавьте грибы вместе с нарезанным луком и обжаривайте около 3 минут. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще около 1 минуты. Затем добавьте небольшое количество овощного бульона. Уменьшите огонь и готовьте еще около 1–2 минут. Добавьте шпинат и готовьте еще 2–3 минуты, пока он не станет мягким. Приправьте солью и перцем. По желанию добавьте свежий сок лайма.

3. Когда макароны станут «аль денте», слейте воду. Добавьте макароны к грибам и перемешайте. Приправьте специями по вкусу.

4. Подавайте макароны с грибами, посыпав копченой паприкой.

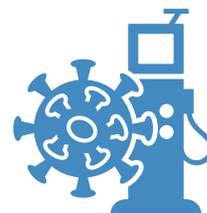
---

### Основное блюдо или гарнир

**Время приготовления:**

**20 минут**

# Как защитить себя от Covid-19:



## кампания по вакцинации в Польше

Всего за несколько дней сотрудники филиала Fresenius Medical Care в Польше смогли вакцинировать всех пациентов, желающих пройти вакцинацию, прямо в наших клиниках NephroCare в Польше.

**Х**отя коронавирус уже представляет серьезную угрозу для здоровых людей, пациенты на диализе подвергаются гораздо более высокому риску заражения коронавирусом и тяжелого течения заболевания. Поэтому большинство правительств приняли решение включить таких пациентов в приоритетную группу по вакцинации.

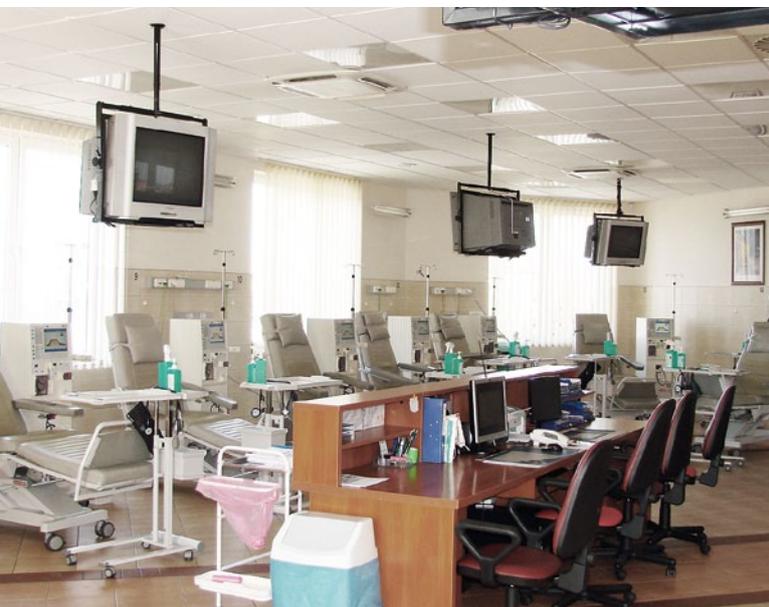
Правительство Польши сделало то же самое. Но это не означает, что людей можно быстро вакцинировать – помимо самой вакцины нужна системность и специальные места, где можно проводить вакцинацию.

Вот почему филиал Fresenius NephroCare в Польше решил принять меры. Генеральный директор д-р Томаш Пристацкий: «Мы обратились к Министерству здравоохранения с просьбой законодательно разрешить клиникам диализа в Польше проводить вакцинацию на местах, и к счастью, министерство согласилось с этой идеей».

### Умный ход

Это прекрасная идея, объясняет Пристацкий: «Мы хотели иметь возможность вакцинировать наших пациентов в наших собственных центрах, пока они проходят лечение диализом. Это самый простой и разумный способ быстро вакцинировать эту группу пациентов».

Для того чтобы пройти вакцинацию, пациентам даже не нужно было регистрироваться,





The Polish NephroCare clinics turned into vaccination centres in March.

ехать куда-либо или стоять в очередях. Когда они записывались на регулярный диализ, им нужно было только указать, хотя бы они вакцинироваться или нет. Вот так просто.

## Доставка вакцин

Единственной дополнительной организационной потребностью было сотрудничество с Министерством здравоохранения. Поскольку министерству необходимо знать обо всех случаях вакцинации, клиника предоставила список пациентов, которые изъявили желание вакцинироваться. Было заказано соответствующее количество доз, которые прибыли 17 марта.

В день доставки вакцины в клиники началась кампания по вакцинации. Врач клиники осуществлял назначение вакцины пациентам, а затем средний медицинский персонал проводил процедуру вакцинации пациентам. Следующие несколько часов пациенты провели на диализе, поэтому

за ними можно было наблюдать на предмет любых поствакцинальных реакций.

В течение нескольких дней все пациенты, обратившиеся с просьбой вакцинироваться, получили ее наиболее удобным и бережным способом. Отличный ход, NephroCare Polska!

## Примечание

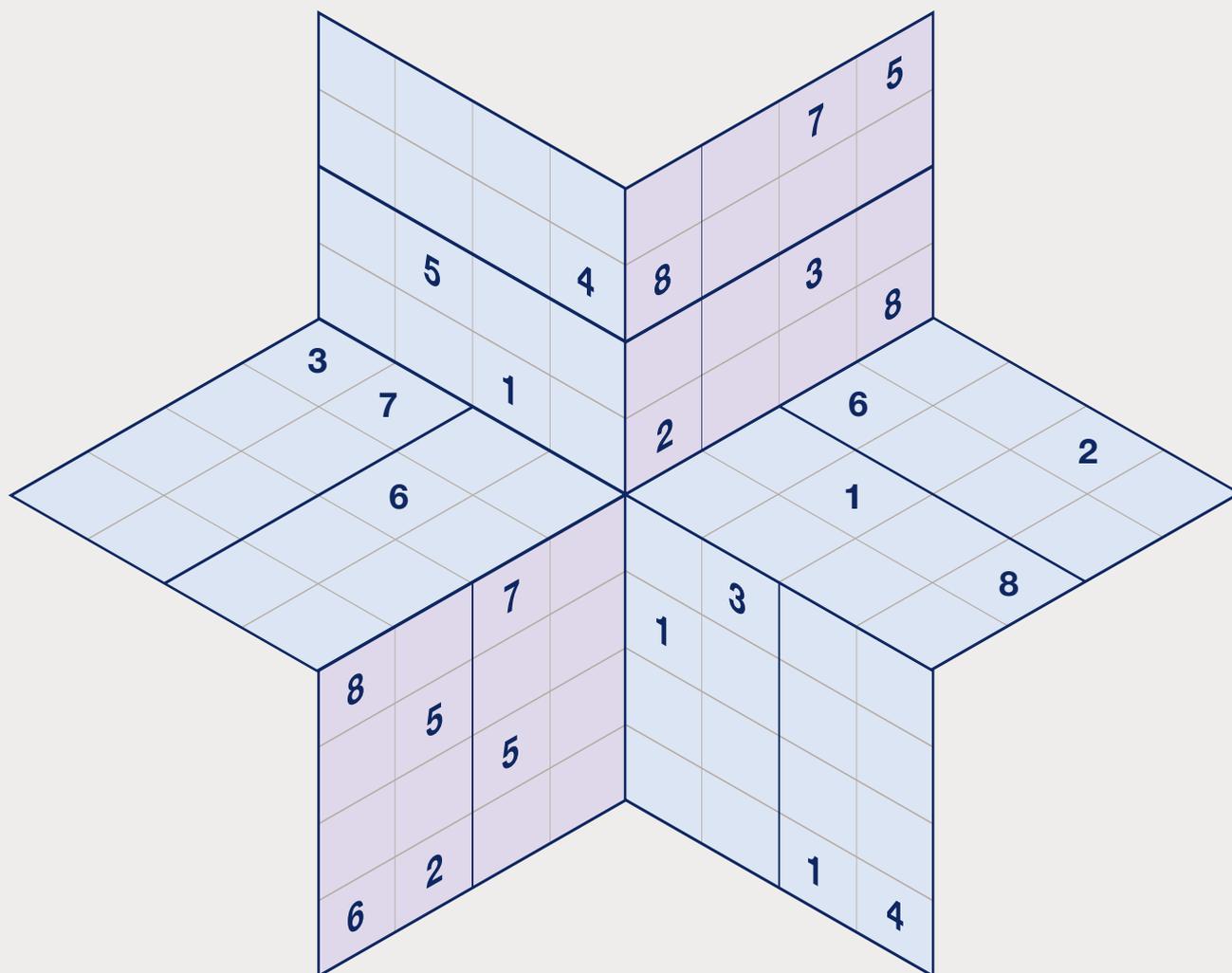
Кампании по вакцинации против Covid-19 организуются правительством каждой страны и, следовательно, могут проводиться в разных странах согласно разным стратегиям. Решение использовать наши клиники в качестве пунктов вакцинации в Польше было решением Министерства здравоохранения Польши, а не польским подразделением клиник NephroCare или какого-либо другого отделения Fresenius Medical Care. Тем не менее, мы делаем все возможное, чтобы наши пациенты были вакцинированы как можно раньше.

# Тренируйте свой мозг

Мы надеемся, что вам понравилась сложная версия sudoku в нашем последнем выпуске.

На этот раз мы подготовили еще один вариант этой всегда увлекательной головоломки – sudoku в форме звезды. Это даже выглядит интересно. Сможете ли вы ее решить?

## Судоку в форме звезды



## Фото-головоломка

Все шесть фрагментов фотографии перемешаны.

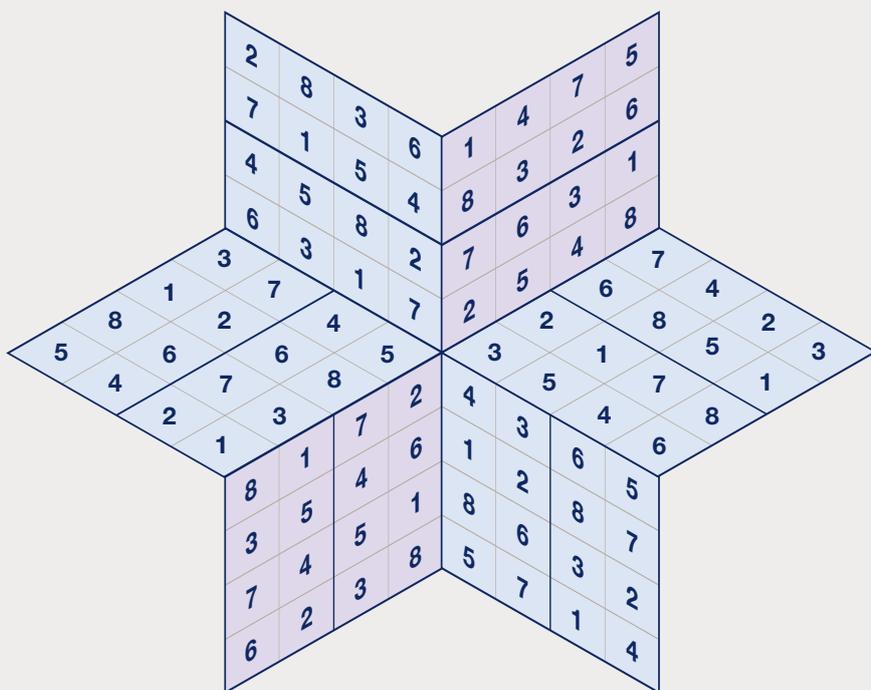
Сможете ли вы расположить их в правильном порядке, чтобы в итоге получить фотографию?

Распределите их сверху слева направо и запишите правильный порядок фрагментов.



Последовательность чисел:

## Судоку в форме звезды: ответы



## Фото-головоломка: ответы

